Франсуа Папа

ВЫБИРАЕМ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА



ПИТЕР®

Папа Фишье

ВЫБИРАЕМ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2012

Франсуа Папа

Выбираем пол будущего ребенка

Перевела с французского О. Бернштейн

Заведующая редакцией *Е. Андронова*
Ведущий редактор *Е. Власова*
Литературный редактор *Т. Пелипенко*
Художественный редактор *К. Радзевич*
Корректор *В. Вересиянова*
Верстка *Л. Родионова*

ББК 57.161.1
УДК 618.2-07
Папа Ф.

П17 Выбираем пол будущего ребенка. — СПб.: Питер, 2012. — 176 с.

ISBN 978-5-459-01114-2

Современные международные исследования подтверждают, что, соблюдая определенный режим питания и некоторые другие условия, можно с достаточно высокой степенью вероятности зачать ребенка желаемого пола. Французский акушер-гинеколог Франсуа Папа многие годы изучал эту методику на практике, помогая своим пациентам, и добился выдающихся результатов — почти 100% гарантии зачатия ребенка именно того пола, о котором мечтают будущие родители. Теперь вы тоже можете воспользоваться его рекомендациями, подробно описанными в этой книге, уже ставшей бестселлером во Франции и других странах.

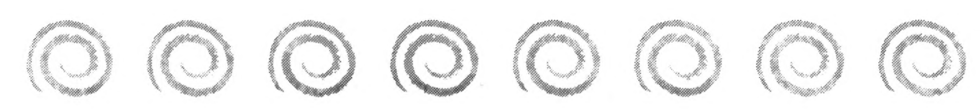
ISBN 978-2-7096-3656-8 франц.
ISBN 978-5-459-01114-2

© editions Jean-Claude Lattès, 2011
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2012
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2012

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.
Подписано в печать 10.02.12. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 11,000. Тираж 4000. Заказ 1487/12.
Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ЗАО «ИПК Парето-Принт».
Тверь, www.pareto-print.ru.



Оглавление

Предисловие

Вот уже тридцать лет, как я ввязалась в крайне захватывающую авантюру: я самостоятельно выбираю пол будущего ребенка с помощью методики подбора режима питания. И мне это удается. Будучи матерью уже двух дочерей, я родила мальчика Жана и прекрасно осознаю, чему обязана этим счастьем.

Через несколько месяцев после рождения сына я, при сотрудничестве с доктором Папа, решила рассказать и объяснить, каким образом происходил этот удивительный эксперимент. Мы выпустили полноценное руководство под названием «Выбираем пол будущего ребенка».

Поначалу некоторые люди мне не доверяли и не упускали случая заметить: «Так или иначе, шансы пятьдесят на пятьдесят: у тебя либо

получилось бы, либо нет!» Некоторые скептики посмеивались: «Так значит, ты выбирала пол ребенка в процессе поглощения пищи?»

С другой стороны, были и такие «мачо», которые никак не хотели расстаться с мыслью, что в определении пола будущего ребенка сперматозоид всегда берет верх над яйцеклеткой. И наконец, все остальные делали поспешный вывод: «Значит, достаточно добавить соли, чтобы получился мальчик?»

Но есть и такие люди (в первую очередь женщины), которые мечтают повлиять на формирование пола ребенка естественным действенным и безопасным способом, увеличив вероятность появления девочки либо мальчика. И таких людей много. Сегодня, согласно информации, размещенной в Интернете, можно убедиться, что это желание универсально, долговременно и, вероятно, возникало у многих.

Теперь меня забрасывают вопросами подруги моих дочерей:

- Когда нужно начать корректировать режим питания?
- Как долго его придерживаться?
- Сильно ли будет меня стеснять этот режим питания?

- Ты уверена, что Жан получился именно благодаря ему?
- Какова вероятность, что все удастся?
- Действительно ли можно запрограммировать пол ребенка?

Что же можно сказать в ответ на эти вопросы?

На сегодняшний день молодые мамы располагают одним простым и надежным способом, который позволяет «запрограммировать» пол ребенка в девяти случаях из десяти.

Однако нужно еще уметь выполнять все условия режима. Его суть состоит не в том, чтобы утвердить единый список продуктов питания, которые нужно употреблять или, наоборот, исключить из рациона на какой-то короткий период времени. Режим длится два с половиной месяца перед зачатием, его нельзя нарушать или прерывать вплоть до начала беременности. Ведь все мы (зачастую неосознанно) имеем свои прочно закрепившиеся привычки в еде. Например, мой обычный рацион давал мне всего двадцать шансов из ста, что я рожу мальчика, поскольку с моими кулинарными пристрастиями я следовала режиму «девочка». Так что нужно вооружиться терпением, бдительностью и упорством, чтобы перетянуть удачу на свою сторону.

В этом состоит суть книги: это руководство объединяет в себе все новые исследования и открытия. Мы постарались сделать книгу ясной, точной, практичной, для того чтобы она могла сопровождать вас ежедневно в течение нескольких месяцев соблюдения режима. Возможно, книга немного монотонна, но результат оправдает ваши усилия. По крайней мере, я на это надеюсь.

Приятного чтения и удачи!

Франсуаза Лабро

Введение

Влияние питания будущей мамы на формирование пола ребенка и возможность по своей воле выбирать этот пол посредством определенного режима сегодня является научно доказанным фактом. Эта тема широко представлена в многочисленных трудах.

Результаты всех этих исследований, проведенных группами ученых и врачей в разных странах, были опубликованы в престижных международных научных журналах, статьи легко могут найти все (в особенности специалисты), кто интересуется этим вопросом и хочет углубить знания.

Однако же некоторые пары, желающие воплотить в жизнь определенный режим питания,

не всегда находят у своих врачей необходимую им поддержку. Тому есть много причин, среди прочих нехватка времени и интереса к этому вопросу. Предписание соблюдать режим не может ограничиться составлением более или менее полного списка разрешенных или запрещенных продуктов питания. Необходимо профессиональное сопровождение режима, особенно в самом начале. Помимо интереса к данному вопросу от врачей требуются наличие свободного времени и профессиональные знания в области диетологии (которых им зачастую не хватает). Объяснить, выслушать, ответить на вопросы, внести уточнения и дать верные советы — все это предполагает много времени и соответствующее образования.

Цель данной книги — снабдить будущих мам всей необходимой информацией, ведь они постоянно интересуются новыми данными и возможными средствами выбрать пол будущего ребенка. Новое издание позволило нам учесть усовершенствование методики соблюдения режима питания, основываясь на опыте наших пациенток и благодаря их комментариям. Мы благодарим их за это. Нашей задачей также является создание практического руководство, которое, мы надеемся, станет вашим ежедневным помощником в течение нескольких месяцев соблюдения режима.

1

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу... пол твоего ребенка

Когда Изабель сделала эхографию (УЗИ) на пятом месяце беременности, никто не удивился, узнав, что она ждет вторую девочку. Давайте проследим за одним из обычных дней жизни Изабель и поинтересуемся ее привычками и кулинарными предпочтениями.

Ее завтрак (рано утром) всегда включает большую кружку молока, в которое она добавляет немного кофе, и поджаренный хлеб с маслом. На десерт — фрукты (чаще всего яблоки) и натуральный

йогурт без сахара или ароматизированный ванилью, клубникой, реже – карамелью.

Она не любит обедать в столовой на работе, поэтому в ресторане быстрого питания на углу покупает обжаренные на гриле мясо или рыбу без соуса и гарнира с овощным салатом (салат, помидоры, стручковая фасоль, тертая морковь), который сама заправляет небольшим количеством масла. Она обожает крем-брюле, в том кафе этот десерт всегда очень хорош. Как она сама говорит, это ее маленький каприз. Иногда она заменяет его клубникой со сливками или мороженым. Коллега Изабель, с которой они часто обедают вместе, порой называет ее молочно-фруктовым коктейлем, поскольку, заботясь о весе и фигуре, она ни разу не пила и не ела при ней ничего, кроме воды или любимых взбитых сливок.

Ужинает она дома с мужем, после того как двухлетняя дочь ляжет спать. На ужин они никогда не едят мясо или рыбу, только овощные блюда, чаще всего приготовленные на пару, с макаронами, рисом или квиноа. На десерт – фрукты или молочные продукты.

Колбасы, консервы, содовая, вино, пиво, фруктовые соки? Очень редко, вернее сказать, никогда.

Чуть не забыла... если Изабель приглашает вас на обед или ужин, не забудьте принести с собой собственную солонку, поскольку она практически никогда ничего не солит.

У Мари три мальчика. Она тоже работает и покупает продукты на всю неделю в пятницу вечером, поскольку большой супермаркет недалеко от ее дома закрывается в этот день поздно, а муж возвращается с работы пораньше и присматривает за детьми. Что же можно найти в ее тележке?

Содовая и фруктовые соки, пакет молока и молочные продукты для детей (поскольку сама она их почти не употребляет), быстрозамороженные продукты или консервы (достаточно практично для приготовления ужина по возвращении домой): овощи, пироги, пицца, картофель-фри, который быстро покрывается золотой корочкой в печи, готовые блюда. Она обожает фрукты, они полезны для здоровья и способствуют похудению, которое, как она сама говорит, ей «крайне необходимо».

Ее завтрак: кофе и мюсли с соком из свежевыжатых фруктов. Она уезжает рано утром, а возвращается около шести часов вечера. В полдень Мари обычно съедает сэндвич, холодное мясо, пирог с паштетом или ветчиной, зачастую с корнишонами,

и что-нибудь из фруктов (апельсин, банан или яблоко) — все это легко взять с собой.

По вечерам она обычно съедает наскоро приготовленный суп и еще что-нибудь на второе, если остается время на готовку: мясо, реже рыбу, или же готовое блюдо типа кислой капусты, кускуса, паэльи или, например, рагу.

Что общего между Мари и Изабель?

Хотя они и сами того не знают, у обеих есть прочно устоявшиеся привычки и кулинарные предпочтения. И то, что у одной из них две дочери, а у второй трое сыновей, вовсе не случайно.

Зависела ли половая принадлежность их детей от их режима питания? Отметим, что продукты, употребляемые в пищу Изабель, богаты кальцием и магнием и, наоборот, содержат мало натрия и калия. Абсолютная противоположность питанию Мари.

Однако же продолжим наше исследование.

Начнем с того, что заглянем в историю.

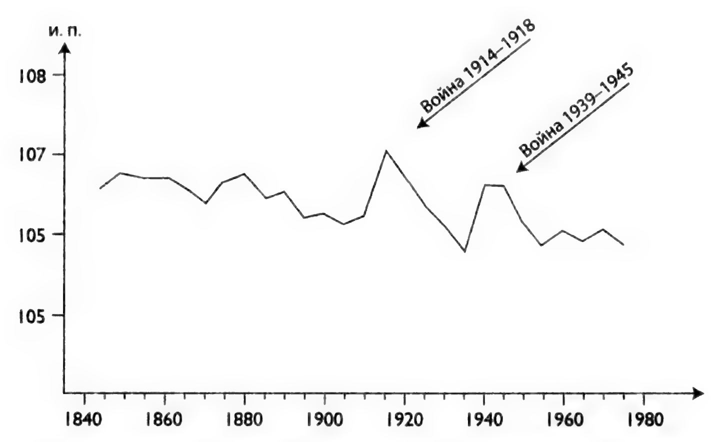
В XVIII веке богатые английские купцы, люди осмотрительные и дальновидные, которым

посчастливилось свое свободное время отдавать изучению искусств, техники и наук (в некотором смысле они и стали учеными той эпохи), открыли странный феномен. В то время все страны, в том числе и Англия, из-за плохих урожаев регулярно страдали от дефицита продуктов и голода

Купцы заметили, что обычно довольно стабильная пропорция между рождавшимися девочками и мальчиками (численное соотношение полов) изменялась. Изучая приходские книги, куда скрупулезно заносилась информация обо всех обрядах крещения, (аналог современной переписи населения), они обнаружили явный прирост мальчиков. Другими словами, поскольку источники питания населения изменялись, соотношение девочек и мальчиков, рождавшихся в последующие месяцы, также стало другим.

Подобное влияние перемен в питании на пол рождающихся детей было зафиксировано и совсем недавно, в частности, в периоды войн, когда набор употребляемых продуктов изменялся. Например, можно рассмотреть изменение соотношения численности девочек и мальчиков, рожденных во Франции или Германии во время и сразу после двух последних войн — 1914–1918 и 1939–1945 годов.

Кривая обозначает колебание полового индекса (количество мальчиков на 100 девочек) во Франции с 1840-х по 1980-е годы и показывает четкий рост рождаемости мальчиков в течение двух мировых войн. Тот же феномен мы обнаруживаем и в Германии.



КОЛЕБАНИЯ ПОЛОВОГО ИНДЕКСА (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РОЖДАЕМОСТИ ВО ФРАНЦИИ С 1840-Х ПО 1980-Е ГОДЫ)

В эти периоды были проблемы с провизией: нехватка свежих молочных продуктов, мяса, фруктов и овощей. Установление системы талонов также сильно влияло на режим питания.

Многие другие наблюдения были сделаны уже после того, как была выявлена связь между

питанием матери и формированием пола зародыша.

Большинство недавних антропологических исследований показывают взаимосвязь между половым индексом и недоеданием матерей, которое выражается в уменьшении массы тела, жирового слоя и мускулатуры у людей, проживающих в регионах, где люди страдают от голода, в частности, по причине локальных климатических условий. Например, в исследовании, проведенном земледельческо-скотоводческим обществом на юге Эфиопии в сезон засухи 2002 года и опубликованном в 2003 году А. Гибсоном и Р. Масом (факультет антропологии Университетского колледжа в Лондоне), показана очевидная зависимость полового индекса от питания матери: у женщин, которые питаются лучше, мальчики рождаются чаще.

Вернемся к случаям Изабель и Мари. То, что у одной из них три мальчика, а у другой — две девочки, вовсе не случайность! Значит ли это, что у каждой из будущих мам свой, уникальный случай, что они, сами того не подозревая, имеют кулинарные вкусы и привычки, особым образом влияющие на формирование девочки или мальчика? Если говорить о женщинах, родивших нескольких детей одного пола, очевидно, что это действительно так. Все остальные имеют промежуточные вкусы в еде,

которые можно назвать нейтральными, и шансы родить как мальчика, так и девочку при каждой беременности одинаковые.

Долгое время лишь предполагаемое влияние питания матери на пол будущего ребенка сегодня является научно доказанным фактом.

Методика соблюдения режима питания, предлагаемая будущим матерям, приводит в действие программирование половой принадлежности ребенка по их желанию.

2

Я решила завести ребенка. Что я должна делать?

Еще до того как заняться вопросом выбора пола ребенка будущим мамам, если они хотят, чтобы роды прошли в самых лучших условиях, необходимо кое-что уточнить. Разумеется, даже сегодня еще можно делать вид, что ты не знаешь, как это будет происходить, и веришь наивным убеждениям, что мальчиков находят в капусте, а девочек — в розах, позволяя природе самой «делать свое дело». Но, к сожалению, природа не всегда хорошо справляется и иногда ей нужно помочь.

Нельзя забывать, что если способ воспроизведения на свет детей остался тем же со времен Адама и Евы, то условия, в которых ребенок может быть зачат, и забота родителей о его будущем изменились. Благодаря расширению знаний о естественных феноменах, которые характеризуют беременность, появлению более совершенных приборов стал возможен огромный прогресс, в частности, в области контрацепции, и подавляющее большинство будущих родителей по праву желают этим воспользоваться.

Даже сегодня, в мире, где Интернет, телевидение, радио и газеты до сих пор уделяют огромное внимание этой теме, множество элементарных моментов остаются неосвещенными, а многие идеи освещаются неверно. Итак, давайте не будем бояться задавать самые простые вопросы и ответим на них как можно более четко.

Перестать использовать контрацептивы

То, что вы перестанете пользоваться средствами контрацепции, вовсе не означает, что вы сразу же забеременеете! Разумеется, также нужно заниматься сексом в течение двух-трех дней в благоприятный период, даже после изнуряющего трудового дня (и вовсе не обязательно после). Однако обычно

даже этого бывает мало! Конечно, необходимо также *уметь ждать*.

В отличие от времен, когда были молоды наши родители, сегодня, благодаря современным широко использующимся средствам контрацепции, беременность редко бывает нежелательной. Главная сложность заключается в том, что невозможно предсказать, когда именно она начнется. Все биологические феномены управляются статистическими и пробабилистскими законами, и зачатие — не исключение. У здоровой пары, которая делает все необходимое, беременность, как правильно, наступает с задержкой от одного месяца до двух лет и иногда (редко) даже в еще больший срок.

Нужно ли проходить медицинское обследование перед беременностью?

Такое обследование необязательно, но проходить его рекомендуют. Болезнь всегда лучше предупредить, чем лечить, и каждая будущая мама принимает близко к сердцу приготовления к появлению ребенка. Во время консультации, проводимой перед зачатием, врач изучает все лично перенесенные заболевания (сердечнососудистые, эндокринные...) и наследственные

болезни будущих родителей. В некоторых случаях рекомендации врача необходимы, чтобы предупредить наследственные заболевания и предусмотреть способы их сгладить. Во внимание принимается также и образ жизни будущей матери (питание, курение, алкоголь, лекарства). Персональные рекомендации даются вместе с соответствующими примерами для наглядности, ведь иначе им просто могут не следовать. Некоторые лечебные курсы могут быть пересмотрены и в ряде случаев изменены на усмотрение специалиста.

Как правило, в данном случае медицинское обследование подразумевает гинекологический осмотр. Для выявления возможных известных или неизвестных будущей матери патологий берется мазок со стенок влагалища и шейки матки. После сорока лет рекомендуется систематически делать маммографию. Проводить лабораторные исследования требуется в зависимости от данных, полученных в ходе этой консультации. Обычно с их помощью можно выявить положительную серологическую реакцию на краснуху, токсоплазмоз, гепатит B или C, ВИЧ. Рекомендуется также исследование активности комплемента в фолиевой кислоте (называемого также витамином B_9), цель — уменьшить риск серьезного неврологического порока под названием

врожденное расщепление позвоночника (его частота — порядка 1/1000 младенцев). Активация комплемента начинается по крайней мере за три месяца до зачатия.

Обратите внимание, что принятие всех этих мер предосторожности необходимо для того, чтобы беременность не стала болезненной и полной кошмаров и тревоги. Ожидание ребенка — несомненно, крайне важный этап в жизни женщины и мужчины. Не будем забывать, что, несмотря на некоторые небольшие неудобства, беременность в первую очередь приносит счастье и радость.

Каково отличие между овуляцией и благоприятным периодом?

Зачастую ошибочно путают период овуляции и период, благоприятный для зачатия. По сути, овуляция — это сам момент, когда яйцеклетка выходит из яичника. В это время яйцеклетка находится в канале, в котором она сталкивается со сперматозоидом, так происходит зачатие. В процессе каждого цикла (а все они не идентичны) овуляция происходит между одиннадцатым и четырнадцатым днями *перед* началом следующего менструального цикла.

Благоприятный период длится три–пять дней. Именно в этот период сексуальные отношения в наибольшей степени способны привести к зачатию. Именно тогда появляются более или менее обильные выделения из шейки матки (они похожи на яичный белок) – их очень легко распознать. Эта фаза начинается за два-три дня до овуляции. Таким образом, накануне овуляции шансы забеременеть сильно увеличиваются.

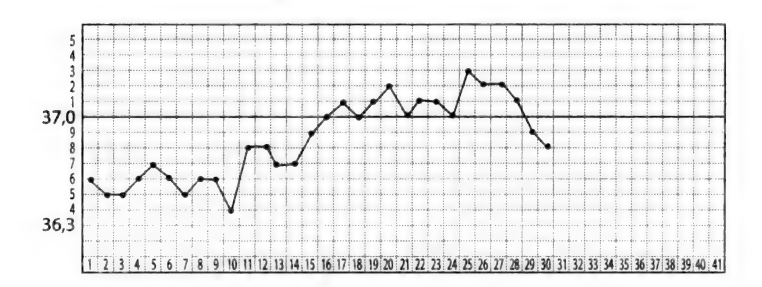
Но природа не является четким механизмом, всегда есть исключения и особые случаи. Иногда констатируют и появление беременности при половом сношении, произошедшем задолго до овуляции (до семи дней) и через два-три дня после нее.

Сейчас продаются тесты на овуляцию. Принцип действия этих тестов (они проводятся с помощью урины, в домашних условиях) основывается на выявлении гормона ЛГ, выделяемого гипофизом. Его количество в урине обязательно увеличивается примерно за тридцать шесть часов до овуляции. Делать тест необходимо за несколько дней до предполагаемой даты начала овуляции. Он даст положительный результат, как только начнется благоприятный период, который, как мы уже говорили, продлится три–пять дней. Начиная с этого момента необходимо перестать воздерживаться от ласк!

Согласно данным производителей, надежность этих тестов достигает примерно 90 %. Тем не менее есть некоторые «но». Помимо того что вы потратите много денег на тесты, если будете пользоваться ими в течение нескольких дней не один месяц подряд, эти тесты в действительности являются лишь предиктивными, то есть они не могут отобразить, прошла ли овуляция успешно, или как-то охарактеризовать ее.

Именно поэтому большое значение обретает составление графика температуры (ее еще называют базальной температурой тела), особенно перед началом беременности. Температуру необходимо измерять каждое утро примерно в течение одной минуты одним и тем же термометром, не поднимаясь с постели, и лучше всего в одно и то же время. Для того чтобы иметь возможность измерять температуру в подобных условиях (в обязательном порядке не вставая с кровати), естественно, необходимо накануне вечером, перед сном предусмотрительно положить градусник на расстоянии вытянутой руки. Для пометок лучше всего использовать маленькую сетку, расчерченную специально для этих целей (можно загрузить ее из Интернета). Однако она не подходит для женщин, у которых температура слишком высокая: количества отметок (в градусах Цельсия) недостаточно, и такой график будет очень тяжело прочитать.

Вот на что похож нормальный график базальной температуры:



В первой части цикла (до овуляции) температура низкая. Как правило, она держится ниже 37 градусов. Длительность этого периода сильно варьируется и ее сложно предугадать. Общая продолжительность всего цикла изменяется в зависимости именно от этой продолжительности: от 21 до 45 дней при среднем значении в 28 дней. В момент овуляции мы наблюдаем повышение температуры в течение одного-двух дней на несколько десятых градуса и далее остановку на этом уровне в течение 11–16 дней. Длительность второй фазы цикла (после овуляции) относительно постоянна. Повышение температуры объясняется выработкой гормона, производимого яйцеклеткой или, точнее сказать, желтым телом,

которое формируется в момент овуляции. Этот гормон называется прогестероном, он не вырабатывается до овуляции (а если и вырабатывается, то в крайне малых дозах) и обладает эффектом гипертермии.

По графику температур можно узнать многое. Например, отсутствие термического «плато» после овуляции указывает на то, что ее не произошло. В этом случае говорят об ановуляторном(-ых) цикле(-ах), ведь вопреки распространенному мнению, сам факт того, что мы чертим график, вовсе не означает, что овуляция обязательно будет иметь место. Если же температура стабильно сохраняется на уровне выше 37 градусов дольше одиннадцати дней, это означает, что овуляция прошла успешно. Однако даже в этом случае могут быть исключения. Кроме того, температурный график позволяет узнать не точный день овуляции (хотя в некоторых статьях утверждают именно это), а период в несколько дней, в один из которых она совершается. Но здесь нельзя говорить с абсолютной уверенностью: чаще всего овуляция происходит в течение трех дней перед повышением температуры и одного дня после, однако этот период может быть и более длительным, до пяти дней до и четырех дней после повышения температуры.

3

Небольшой перечень всех озвученных идей... в каком ключе их надо осмысливать

Люди (но женщины все-таки, наверняка, в большей степени, чем мужчины), вероятно, еще испокон веков мечтали научиться выбирать пол будущего ребенка. Забота о равновесии в семье (*балансирование полов* у англичан), экономические, политические или имущественные причины, влияние или давление со стороны общества, в том числе и религиозное, – список длинный. На эту тему многое могли бы рассказать историки,

этнологи, социологи, психологи и психоаналитики.

Во все времена расползавшиеся в форме слухов, иногда упоминаемые в псевдонаучных работах, самые невероятные методы, самые несуразные идеи, укоренившиеся в «мировой мудрости» предрассудки (которые в данном случае скорее были «мировыми глупостями») требовали своего права распоряжаться судьбой пола ребенка. Согласно толкованию так называемых древних священных текстов, а также календарю-справочнику и «дополнительным» свидетельствам, «верных» предписаний при выборе пола по желанию было бесчисленное множество. Считалось, что среди прочего влияние оказывают звезды, в частности, фаза луны, количество спермы, высота проживания над уровнем моря, регулярные занятия спортом, даже стремление довести женщину до оргазма, холод, снадобья... в целом, ничего опасного. Предписания, по крайней мере, соединяли приятное с полезным: если пара хотела иметь мальчика (или, возможно, даже четырех), ей было необходимо заняться чтением «мужественной» литературы, почитать «Трех мушкетеров» или надеть баскские береты на время занятий сексом.

Еще в V веке до н. э. Эмпедокл подчеркивал важность соотношения между датой зачатия

и датой начала менструального цикла. Аристотель же полагал, что северный ветер благоприятствует зачатию мальчиков, а южный — зачатию девочек. В XVIII веке считалось, что при зачатии от сперматозоида из правого яичка формируется мальчик, из левого — девочка. Поэтому в те времена мужчинам, которые хотели сына, советовали очень сильно сжимать левый тестикул во время половых сношений. Век спустя технологию улучшили, на этот раз мужу советовали «целиться» в сторону правого яичника жены, поскольку (и все ученые были с этим согласны) мальчики зарождались именно из правого яичника. Для этого мужчина должен был лечь слева от женщины, она же должна была подложить под правую ягодицу маленькую подушку, чтобы наклонить бедра на двадцать пять–тридцать градусов по отношению к кровати.

В 1888 году некий Дюпюи вывел «математический закон» (!), позволяющий с точностью определить пол будущего ребенка. Закон был основан на количестве менструальных циклов, происшедших после предыдущих родов. Через год, в 1889 году Клейц разработал «верный» метод для зачатия мальчика: нужно было взять пожилого мужчину и молодую бедную девушку, зачатие произвести в апреле, мае или июне, и в этом случае у такой пары родится мальчик! Какой вздор, какой абсурд,

все они недалеко ушли от продавцов кулонов, знахарей и изготовителей амулетов.

Что же происходит сегодня? Сегодня будущие родители, которые хотят «выбрать» пол ребенка по своему желанию, ищут информацию в Интернете, читают книги, расспрашивают врачей и иногда их окружение, и зачастую оказываются растерянными и сбитыми с толку разнообразием мнений, обилием советов и предлагаемых методов.

Среди этих методов, что любопытно, оказываются и старинные идеи и гипотезы, которые современная наука уже давно опровергла. Постараемся прояснить. В первую очередь, нельзя забывать, что, если метод удачно опробован той или иной подругой или даже вами самими, это вовсе не значит, что он эффективен. Любой, даже самый неэффективный метод может «сработать» по естественному принципу пятьдесят на пятьдесят. Половина пар, опробовав его, будет удовлетворена и, соответственно, убеждена в его эффективности, тогда как результат был бы тем же, даже если бы эти люди ничего не делали! Некоторые коммерческие общества неоднократно пытались использовать это разделение, предлагая по цене всего нескольких евро «научный и верный» способ выбрать пол ребенка, и даже возвращали деньги в случае провала. Нетрудно

понять, что таким образом даже абсолютно «поддельный» способ позволял сохранить половину полученных денег.

Щелочные и кислотные вагинальные спринцевания

За пятнадцать минут до полового акта проводите спринцевания растворами:

- две столовые ложки пищевой соды на один литр теплой воды, чтобы зачать мальчика;
- две столовые ложки уксуса на один литр теплой воды, чтобы зачать девочку.

Этот метод предложил немецкий гинеколог доктор Унтербергер. В 1930 году он опубликовал статью, в которой описал новую методику лечения бесплодия пары. Он считал, что бесплодие развивается вследствие излишка кислоты в вагине, поэтому для борьбы с недугом необходимы спринцевания разведенной пищевой содой. Шел 1930 год, знания о методах лечения в этой области были еще очень скудны и малоэффективны. Тем не менее, отметив, что среди небольшого количества забеременевших численность рождающихся мальчиков немного превосходит численность девочек, Унтербергер заключил (несколько поспешно),

что сода способствует не только эффективному излечению от бесплодия, но и зачатию мальчиков! В то время было проведено только это небольшое исследование, да и оно основывалось на незначительном количестве беременных и, очевидно, не включало в себя никаких статистических данных. Между тем с тех пор бесчисленное количество женщин, поверив этой простой формуле или следуя советам своих врачей, спринцуются литрами разведенного уксуса или соды.

Несмотря на то что эта методика живет уже очень долго, она совершенно неинтересна. Давайте узнаем почему. В первую очередь, сперма — это щелочная среда, и она обладает крайне значимым буферным действием, то есть способна нейтрализовать избыток кислоты. Таким образом, становится непонятным, как обычное спринцевание разведенным уксусом может эффективно изменить условия «приема» сперматозоидов. Вероятно, имело бы успех спринцевание серной кислотой или каустической содой, но сомневаюсь, что после такого обращения половой акт был бы возможен. Значит, как мы только что доказали, совершенно невозможно изменить кислотность (для измерения кислотности принято обозначение pH) вагины в процессе полового акта. И тем не менее, сколько раз давали этот совет!

Этот принцип неприменим на практике, однако какое же влияние оказывает на сперматозоиды кислотная среда, в которой они находятся? Существует ли это влияние вообще?

В 1971 году, через сорок лет после публикации Унтербергера, исследователи Йельского университета в США в лабораторных условиях изучали влияние pH (точное измерение уровня кислотности) на поведение сперматозоидов X и Y. Они не выявили никакой разницы между ними ни в подвижности, ни в скорости, ни в живучести. В 1976 году Даунинг и Блэк там же, в США, обнаружили сохранение количества сперматозоидов Y (49,6 %) до и после инкубации в течение одиннадцати часов при температуре 37 °C в двух сильно различающихся средах pH (5,2 и 8). В 1977 году Броер со своей командой констатировал то же самое: не существует никакой зависимости между кислотностью в женской вагине и количеством сперматозоидов.

Других исследований, дающих противоположные результаты или научные верификации, не существует, поэтому об этой методике можно забыть без сожаления.

Дата полового акта, при котором происходит оплодотворение, по отношению к менструальному циклу

Часто можно услышать:

- чтобы получился мальчик, нужно, чтобы оплодотворение произошло в период, лежащий как можно ближе к овуляции;

- чтобы получилась девочка, нужно, чтобы оплодотворение произошло в период, максимально удаленный от овуляции.

Как это нужно расценивать?

В статье, опубликованной в 1960 году в американском медицинском журнале, довольно авторитетном в научных кругах, доктор Шеттл описывает то, что, как ему кажется, удалось обнаружить в ходе изучения различий между сперматозоидами X и Y в мужской сперме. Различие, по Шеттлу, таится в головках сперматозоидов, именно там, где находится клеточное ядро и, соответственно, хромосомы. У одних головка была маленькая и круглая, у других — большая и удлиненная. В действительности, это неочевидно, поскольку разница крайне незначительна и, более того, формы нестрогие... чуть более круглая или чуть более

овальная. Возникла следующая трудность: как различить, какие из них X, а какие — Y? Проблему разрешили простым умозаключением. Под микроскопом совершенно четко видно, что хромосома X больше хромосомы Y. Из этого следует, что те сперматозоиды, у которых головка больше, несут в себе X. Вот такой был сделан быстрый и неосмотрительный логический вывод. Шеттл считает, что таким же образом можно определить разницу в скорости перемещения. Маленькие головки кажутся более быстрыми... Значит, преимущество у мальчиков, и дело в шляпе! Именно на основании этой хрупкой гипотезы Шеттл заключает, что при максимальном приближении момента оплодотворения к овуляции имеются все шансы получить мальчика.

Несмотря на то что верность наблюдений Шеттла не подтвердили больше никакие публикации и экспериментальные доказательства, эта методика очень быстро стала популярной и распространилась практически повсеместно. Невероятно то, что и по сей день она оказывается абсолютно... неэффективной! Давайте узнаем почему.

Через девять лет после того как Шеттл предложил свою методику, исследователь Чех открыл технику окрашивания хромосомы Y с помощью производного от хинакрина, которая благодаря

своей надежности получила широкое признание и очень быстро опровергла предшествующие гипотезы. Много работ, использовавших эту новую технику, были посвящены сравнительному исследованию сперматозоидов X и Y по характеристикам скорости передвижения, подвижности и устойчивости в различных pH-средах. Все эти разработки пришли к единому результату: нельзя констатировать какое-либо различие. Все гипотезы Шеттла, на которых основывалась методика, рушатся.

Но для того, кто не считается ни с гипотезами, ни с вероятностями и кто ищет истину, используя научные средства, вопрос встает таким образом: влияет ли на формирование пола ребенка разница во времени между зачатием и овуляцией? Как это узнать?

Ответ на этот вопрос мы пока дать не можем. Понадобилось несколько лет ожидания, чтобы, наконец, получить надежное средство для точного определения момента овуляции. Все средства, которыми мы располагали раньше (отсчет дней цикла, график температур, изменения выделений), помогали определить благоприятный период, длящийся примерно 4–5 дней, но не позволяли узнать ни точный день, ни тем более точный час овуляции. Поэтому исследования были невозможны.

И лишь недавно прогресс в медицинской технике по обнаружению и выявлению в крови количества гормона под названием ЛГ предоставил возможность определить момент овуляции. Этот гормон вырабатывается гипофизом, его секреция резко увеличивается за 36 часов (плюс-минус 2 часа) до овуляции. Именно это резкое гормональное изменение (называемое пиком ЛГ) служит сигналом для организма и вызывает овуляцию. Количественный анализ крови каждый день или даже дважды в день плюс анализ мочи (поскольку этот гормон выводится через мочу) позволяют с очень большой точностью указать этот момент.

Но появляется другая сложность. Как узнать время «плодотворного» полового акта, если (поскольку мы рассматриваем случаи желательной беременности) в плодотворный период проходят несколько половых актов? Единственное возможное решение — попросить пару волонтеров, участвующих в исследовании, проводить только один половой акт и фиксировать его точное время. Подобные исследования предпринимаются при участии пар под наблюдением медиков и с проведением одного искусственного оплодотворения за один цикл.

Таким образом получают много точных данных. Вывод таков: каждое исследование

показывает, что количество мальчиков и девочек одинаково вне зависимости от временно́й дистанции между оплодотворением и овуляцией (неважно, была ли она спонтанной или спровоцированной).

Таким образом, можно окончательно забыть про эту абсолютно неэффективную методику, несмотря на то что мы рискуем разочаровать те пары, которые, хотя и достигли желаемого, теперь могут быть уверены, что получили бы тот же результат, даже если бы ею не пользовались.

Техника полового акта

И вот еще одна неверная идея!

Глубокое проникновение при нахождении мужчины за спиной у женщины, чтобы получился мальчик, и неглубокое (сколько сантиметров?) при позе, когда женщина повернута лицом к мужчине, чтобы получилась девочка. Сексуальное воздержание в дни перед половым актов и обязательный женский оргазм для мальчика, «нормальная» сексуальная активность и запрет на женский оргазм для девочек... Результат верований или старых предрассудков, подобные советы и до сих пор регулярно дают будущим мамам. Это невероятно!

4

Режим питания?.. История открытия

В 1936 году немецкий биолог Шредер обнаружил изменения в распределении полов у кроликов в процессе модификации содержания рациона питания. В 1952 году Миловanoфф, Лукина в 1953-м, Царимизов в 1955-м, Братанов в 1961-м также отметили (уже у коров), что разделение полов варьируется в зависимости от предлагаемой им пищи. Но только исследования профессора Столковски во Франции позволили уточнить и понять этот феномен, показав, что он целиком зависит от поступления минеральных солей.

Вопрос с бонеллией и дискоязычной лягушкой...

Все начинается в 1958 году в физиологической лаборатории факультета естествознания в Париже (университет Пьера и Марии Кюри), где профессор Жозеф Столковски проводит исследование на тему метаболизма минералов, точнее роли ионических растворов в живых организмах.

Он замечает, что земноводное (*Discoglossus Pictus* — дискоязычная лягушка), развивающееся в богатой калием среде, в преимуществе порождает особей мужского пола, а развивающееся в среде, богатой кальцием и магнием, — наоборот, преимущественно женского пола. Без проницательности и упорства этого молодого исследователя у всех этих данных вполне могло и не быть будущего. В действительности (но Столковски этого еще не знал), такое влияние калия и кальция на формирование пола уже было зафиксировано.

Мы находимся в 1935 году, в Институте морских биологических исследований в Неаполе. Немецкий биолог Хербст работает с маленьким морским червем *Bonellia Viridis*. И, как часто бывает со многими открытиями, найдет он совсем не то, что искал.

Используя аквариумы с морской водой, Хербст пытается понять, каким образом маленький

Bonellia Viridis впитывает калий из окружающей его среды: ученого интересует влияние калия на живые организмы. Вскоре он заметит, что при увеличении концентрации калия в воде количество маленьких червей мужского пола также возрастает в пропорциональном отношении. Далее очень быстро он констатирует еще кое-что: при уменьшении концентрации кальция и одновременном увеличении концентрации магния достигается противоположный эффект, другими словами, увеличивается количество женских особей.

В 1938 году другой немецкий биолог, Хартманн, используя на этот раз червя *Ophryotroca Puerilis*, приходит к аналогичным выводам. Параллельно третий биолог, Тзонис, проводит такое же исследование с *Dinophilus Apatris*. Во всех случаях наблюдаются одинаковые результаты: избыток калия благоприятствует рождению особей мужского пола, уменьшение калия при повышении количества магния увеличивает число женских особей.

Накануне Второй мировой войны этот вопрос отойдет на второй план, и какими бы захватывающими ни были наблюдения за червями, публикации в научных журналах по морской биологии канут в Лету.

После войны, в 1958 году Столковски, как мы уже отмечали, вновь откроет этот феномен, и его роль станет решающей. Именно он стоит у истоков всех работ о методе селекции пола посредством режима питания и именно он является истинным «отцом» этого метода. Столковски продемонстрирует, что действие оказывает не общее количество калия, а *соотношение* между калием с одной стороны, и кальцием и магнием с другой.

Работы Столковски о земноводных фундаментальны, поскольку на этот раз речь идет о позвоночных животных. И если определение пола происходит под влиянием равновесия минеральных солей у земноводных, то почему мы не можем обнаружить то же самое у других видов того же типа, в частности, у млекопитающих?

Наметилась точка перехода к новому этапу. Главное различие между водными видами (например, рыбы) и видами, живущими в воздушной среде (как млекопитающие), — это среда обитания. Действительно, у видов, обитающих в жидкой среде, обменные процессы, например, дыхание, происходят через эту среду. Для наземных животных, в том числе и для человека, все иначе: в жидкости находятся сами клетки. Это можно сравнить с собственным маленьким морем, внутренним озером.

Таким образом, все клеточные обмены происходят через эту жидкость.

Легко изменить концентрацию калия или кальция и магния в аквариуме в лаборатории, но как изменить внутреннюю среду? Воздействуя на питание! Практически все, что получает организм в материальном плане, доставляется ему либо посредством пищеварения, либо посредством дыхания. А значит, именно посредством питания можно изменить минеральный состав этой среды.

Вы сказали… корова!

Продолжая свои исследования, профессор Столковски проведет ретроспективный опрос большого масштаба, который охватит 134 фермы: скотоводов и ветеринаров департамента Ду. Будет собрана информация о 25 653 родившихся телятах. Результаты опроса в 1967 году опубликует Академия наук в Париже.

Что показало это исследование?

- На фермах, где в плане соотношения калия, кальция и магния режим уравновешен, быков рождалось столько же, сколько и коров.

- На фермах, где в питании заметен перевес в сторону калия, наблюдалось увеличение рождаемости быков.

- И, наоборот, на фермах, где режим питания характеризуется низким содержанием калия при большом количестве кальция и магния, рождалось больше коров.

В 1969 году Столковски и его коллеги продвинулись в своем исследовании еще дальше. На этот раз они предприняли перспективный эксперимент на 82 фермах, где проанализировали минеральный состав питания, предлагаемого коровам.

Результаты так же убедительны.

- На 30 фермах с уравновешенным питанием (количество калия, кальция и магния примерно одинаковое) родились 148 быков и 149 коров.

- На 52 фермах с питанием, обогащенным кальцием и магнием, родились 340 коров и 280 быков.

После второго исследования были сделаны некоторые уточнения: во внимание приняли натрий, который играет важную роль в функционировании

надпочечных желез, регулирующих содержание калия в организме.

На смену ретроспективным и перспективным исследованиям пришли исследования экспериментальные. Речь уже идет не о том, чтобы наблюдать феномен, а о том, чтобы действовать, другими словами, своими руками претворять идеи в жизнь.

Был проведен эксперимент, заключавшийся в том, чтобы предписать определенный режим питания. Для проведения подобного опыта наиболее предпочтительным животным для биологов стала корова, так как ее овариальный цикл очень близок к циклу женщины. К сожалению, корова не очень быстро размножается. Исследования заняли некоторое время, потому что было необходимо переждать несколько пометов. Помимо этого довольно сложно было найти готовых к сотрудничеству животноводов, которые согласились бы изменить питание целого стада. Витамин D, регулирующий содержание кальция в организме, был введен некоторым коровам, в то время как другим — нет. В эксперименте участвовала 961 корова, 77 коров-матерей получали витамин D.

У неподопытных животных родились 380 коров и 504 быка, что составляет 57 % в пользу мужских особей.

У подопытных — 49 коров и 28 быков, что составляет 63,6 % в пользу женских особей.

Эти результаты говорят сами за себя и подтверждают то, что уже было показано выше: богатая кальцием среда благоприятствует рождению девочек.

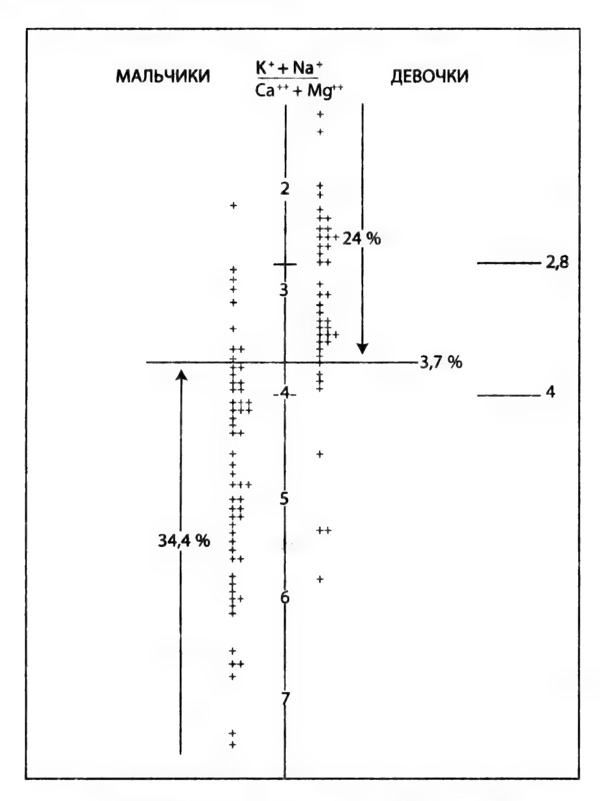
Женщина... животное среди прочих?

В 1974 году в Монреале на 25-м французском гинекологическом конгрессе профессор Столковски представил свои работы и, по аналогии с наблюдениями за животными, выдвинул гипотезу о взаимосвязи между питанием будущей матери и полом ребенка, который будет зачат. Начиная с того момента в больнично-университетских условиях было проведено огромное количество исследований, результаты которых, опубликованные в престижных научных и медицинских журналах, без исключения подтверждали эту гипотезу.

Докторская диссертация Мишеля Дюка, которую он защитил в апреле 1977 года на медицинском факультете в Кретее (Университет Валь-де-Марн), — самый яркий тому пример.

Его исследование проводилось при участии 102 женщин, у которых было по крайней мере по двое детей одного пола, и касалось предпочтений

в еде. У 58 женщин были только мальчики, у 44 — только девочки. Тщательно, продукт за продуктом, автор изучал минеральный состав пищи, вычисляя для каждой женщины соотношение калий + + натрий / кальций + магний. Результаты показаны на следующем графике.



СООТНОШЕНИЕ K^++NA^+ / CA^{++}+MG^{++}
У 102 ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ОДНОГО ПОЛА
(ДИССЕРТАЦИЯ М. ДЮКА, КРЕТЕЙ, 1977 Г.)

Что же мы видим?

- 84,4 % женщин, у которых это соотношение больше 4-х, родили мальчиков. Эти женщины предпочитают пищу, богатую калием и натрием (мясо, фрукты...) и, наоборот, с недостаточным содержанием кальция и магния (молоко, молочные продукты...).

- 84 % женщин, у которых это соотношение ниже 2-х, родили девочек. Их предпочтения в еде абсолютно противоположны: поглощение кальция и магния в количествах, намного превышающих то, что было в предыдущем случае.

- У женщин, у которых показатель расположен между 2 и 4, то есть доли минералов уравнены, отмечается равновесие между девочками и мальчиками.

Это исследование с очевидностью доказывает существующую связь между пристрастиями в еде, точнее говоря, долей минеральный солей, и полом будущих детей. Оно подтверждает предположение, что, если у женщины все дети одного пола, значит, в подавляющем большинстве случаев у нее существуют специфические пищевые привычки. В случае же, если женщина

имеет усредненные пищевые пристрастия («нейтрального» типа), ее шансы родить и мальчика и девочку одинаковы.

Это грандиозное открытие, настоящая революция!

В 1977 году во «Французском журнале клинической эндокринологии» Столковски опубликовал первые результаты контроля над полом ребенка посредством режима питания. В этом же году на конференции «Национальные дни французского общества по перинатальной медицине» были представлены результаты, достигнутые с помощью методики режима питания в Больничном центре округа Пюто (Университет Париж-V) под руководством профессора Шукруна. Информацию об этом исследовании опубликовали уже через год. Работа продолжалась вплоть до 1996 года, когда в «Медицинском ежедневнике» были опубликованы основные результаты: 91 % успеха. Результат был настолько убедительным, что этой методикой заинтересовались и другие университетские группы.

14 января 1977 года в акушерской клинике Порт-Руаяль в Париже стартовало исследование, которое потом ознаменует целую эпоху. К участию допустили всех желающих здоровых женщин. Естественно, их проинформировали о требованиях

и ограничениях, связанных с экспериментальным характером исследования. Доктора задавались вопросом: сколько женщин в действительности будут следовать режиму, ведь даже сильно мотивированные люди в ходе эксперимента могут его нарушить, исказить или даже отказаться от него. Чтобы обеспечить точный контроль, врачи потребовали от своих пациенток записывать в небольшом блокноте все, что они употребили за день (еда и питье). Женщины должны были приходить на консультацию раз в месяц вместе со своим дневником питания. Такой способ позволял объективно контролировать режим, убедиться, что будущая мама верно ему следует или же, наоборот, совершает ошибки.

Очень быстро обнаружилось, что ни одна из женщин не вела дневник ежедневно. Некоторые, будучи полны решимости, начинали его, но в процессе исследования прекращали делать записи и не приносили их на консультации. Не забывайте, что речь шла об очень важном параметре. Поэтому, как правило, женщинам верили на слово, но четко отделяя их результаты от результатов предыдущей группы. Более того, доктора отдавали себе отчет, что даже если большинство пациенток и следовали режиму неукоснительно, некоторые, как и ожидалось, все равно делали более или менее серьезные отступления. На этом этапе протокол наблюдений

по результатам работы разделил пациенток на пять групп в зависимости от успехов в выполнении режима и способа получения информации об этом.

С научной точки зрения (чтобы избежать того, что статистики называют смещением, из-за которого результаты могли бы оказаться ложными) было необходимо в обязательном порядке установить эту классификацию, до того как появится возможность определить пол ребенка, другими словами, в самом начале беременности.

Каковы эти пять групп?

Группа 1: режим соблюдался скрупулезно, без отступлений и под жестким контролем, так как у нас на руках есть все дневники, покрывающие весь период режима вплоть до наступления беременности.

Группа 2: пациентка утверждала, что точно следовала режиму, но на руках не было всех записей.

Группа 3 и 4: будущие мамы плохо следовали режиму либо потому что об этом свидетельствовали записи в дневнике (группа 3), либо потому что они сами признались, что делали отступления (группа 4).

Группа 5: пациентки вовсе не применяли методику. Например, в тех случаях, когда начиная следовать режиму, женщина уже была беременна, но еще не знала об этом, или же просто решила отказаться от него еще до беременности.

Несколько, хотя и совсем немного пациенток были потеряны из виду после первой же консультации, но их количество крайне мало, и поэтому навряд ли существовал риск получить из-за этого ложные результаты.

Вот что получилось после двух лет исследований.

В первых двух группах, то есть среди тех женщин, которые, применяя методику, прилежно следовали режиму, было достигнуто 77,6 % успеха.

В 3-й и 4-й группах, среди женщин, которые не применяли методику и не очень хорошо следовали режиму, достигли желаемого 52 %.

При подобных результатах научный подход — и так бывает всегда — состоит в том, чтобы определить значение этих результатов, выявить долю случайности, когда нужная цель была достигнута, но режим при этом не сыграл никакой роли. Здесь нам на помощь приходит очень точный

метод — статистическое и вероятностное вычисление. Чтобы узнать, является ли результат плодом случая, статистики вычисляют так называемую пи-величину (от p-value, где маленькая буква «p» — от probability, вероятность). Результат будет показательным, то есть маловероятно, что он сформировался по чистой случайности, в том случае, если пи-величина не превышает 5 %.

В нашем исследовании пи-величина составляет 1 %, что не оставляет нам никаких сомнений в эффективности режима.

Что еще мы обнаружили?

В первую очередь, что желания иметь мальчика или девочку распределились очень равномерно: из 215 пациентов 100 желало иметь девочку, а остальные 115 — мальчика.

Далее, две трети пациенток в процессе курса сошло с пути. Отметим, однако, что при этом степень контроля значительно увеличилась, теперь она составляла порядка 72 %. Правдоподобным кажется то, что экспериментальный характер исследования разочаровал многих будущих мам из-за неуверенности в конечном результате, ведь само исследование еще не было завершено. С учетом оттока и результатов, которыми мы располагаем на

данный момент, эффективность режима наглядно доказана, поэтому естественно, что мотивация сильно увеличилась и уровень отказов на сегодняшний день не превышает 30 %.

Оба режима имеют одинаковую эффективность и практически одинаковую долю успеха.

И наконец (этому пункту уделялось, естественно, наибольшее внимание): все младенцы имели нормальный вес и на момент рождения были здоровы. У мам, соблюдавших режим и находившихся вне режима, ни в протекании беременности, ни в родах не было никаких различий.

За этим исследованием проводились и другие, количество женщин, следующих режиму, возрастало (это исследование можно назвать — термин опять же из статистики — пробным). Продолжение опыта позволило увеличить долю успешных исходов, сегодня она составляет уже около 88,5 % (в действительности она колеблется между 87 и 91 %).

В 1980 году ретроспективное исследование, проведенное в Университете Монреаля (Канада) профессорами Лоррен и Ганон (Акушерская клиника Сакре-Кер) на основании пищевых пристрастий 100 женщин — матерей детей одного пола, показало, что 40 из 50 женщин, у которых

были только мальчики, момент зачатия влияние ионических связей в пище, употребленной женщиной, на формирование пола ее потомства снова подтверждено на уровне, близком к 80 %, как и описывается в ряде работ М. Дюка.

Очередной этап начался спустя три года с публикации в 1986 и 1988 годах двух новых серий наблюдений, посвященных изучению влияния режима питания матери на пол ребенка.

- Одно из них было проведено во Франции группой из *Inserm*. В результате было выявлено очень важное изменение полового индекса до уровня 2,83, то есть можно сказать, что 74 % испытуемых находилось под влиянием режима «девочка».

- Второе проводилось в госпитале Ротшильд в Париже и подтвердило эффективность методики с долей успеха в 85 %.

В апреле 2008 года Королевская академия наук в Лондоне опубликовала работы исследователей из Оксфорда и Эксетера. Заголовок этой научной публикации особенно выразителен: «Вы есть то, что ест ваша мать: доказательства влияния дозачаточного режима питания матери на формирование пола зародыша у людей». Крайне скрупулезно

организованное научное исследование проводилось при участии 740 женщин и сделало очевидным важность питания матери при формировании пола ребенка. В процессе этой работы также было отмечено увеличение пропорции в сторону мальчиков под влиянием более калорийной и соленой пищи.

Итак, история этого открытия останавливается здесь, оставив за плечами дорогу в пятьдесят лет, начиная с первых наблюдений Столковски. Из этой истории можно извлечь много уроков. Она показывает нам, сколько исследований, усилий, терпения нужно, чтобы достичь прогресса в наших знаниях. Сегодня благодаря работе различных исследовательских групп в распоряжении будущих мам есть естественная, действенная, точная и безопасная методика, которая позволяет выбрать мужской или женский пол для своего будущего ребенка в 9 случаях из 10.

5

Режим... Способ реализации

Госпожа X, господин Y. Все различие между мужчиной и женщиной заключено в одном совсем маленьком волокне молекулы ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислотой) под названием «половой хромосом». Существует два разных типа: больший в размерах назван X, из него получается девочка; меньший называется Y, и из него получается мальчик. Сперматозоид несет внутри себя хромосому и оплодотворяет яйцеклетку. Лабораторный анализ спермы с помощью новейшей техники

действительно позволяет распознать среди тысяч сперматозоидов два вида. Половина из них несет в себе хромосому X, вторая половина — хромосому Y. Примечательно, что их соотношение всегда одинаково: 50 %.

Так значит, пол ребенка, о чем часто говорят, зависит от отца? Не совсем. Давайте посмотрим почему. После полового акта материнская яйцеклетка, находящаяся в одной из маточных труб, окружена несколькими десятками сперматозоидов, но только лишь один из них пройдет через мембрану яйцеклетки, чтобы оплодотворить ее. В этот же момент все прочие входные в яйцеклетку отверстия, расположенные на мембране (их также называют рецепторами мембраны), перекрываются, и больше ни один сперматозоид не может попасть внутрь. Пол зародыша зависит от сперматозоида, который оплодотворяет яйцеклетку. Этот сперматозоид, назовем его «счастливый избранник», был, на самом деле, выбран... яйцеклеткой, то есть матерью!

И именно в этот момент начинает действовать режим питания матери, «подбирая» ребенку тот или иной пол. Это происходит следующим образом: ионное равновесие между кальцием и магнием, с одной стороны, и калием и натрием — с другой, управляет открытием или закрытием рецепторов

мембраны, то есть точек входа в яйцеклетку. При режиме «мальчик» рецепторы X закрываются. Не все, конечно (ведь в таком случае доля успеха режима достигала бы 100 %), но большинство из них, около 90 %. При режиме «девочка» все происходит с точностью до наоборот: закрытие рецепторов Y при идентичных пропорциях.

Ежедневно мы поглощаем жидкую и твердую пищу, в которой содержатся все минеральные соли. Самые важные из них — четыре: натрий (Na), калий (K), кальций (Ca) и магний (Mg). Эти соли находятся в той или иной пище в разном количестве и в разных пропорциях. Давайте посмотрим, как они действуют.

В живых организмах минеральные соли играют преимущественно метаболическую роль, в частности, на клеточном уровне. Они распадаются до ионизированной формы — каждый атом несет один электрический заряд или более, положительный (катион) или отрицательный (анион). По этой причине в биологии их концентрация выражается не в миллиграммах, а в миллиграмм-эквивалентах (mEq, м-экв), величине, в которой измеряется электрический заряд (количество электрических зарядов называется валентностью). При конверсии концентрации в пище минеральных солей из граммов в миллиграмм-эквиваленты необходимо

также знать атомную массу[1] различных минеральных солей. При расчете используется следующая математическая формула: вес в граммах * валентность / атомная масса.

Возьмем два примера.

Кальций расщепляется и получается катион с двумя положительными электрическими зарядами (его записывают Ca^{2+}).

100 мг кальция = 5 м-экв кальция

Из расщепленного натрия мы получаем катион с один электрическим зарядом (Na^{+}).

100 мг натрия = 4,35 м-экв натрия

И как мы показали в предыдущей главе, значение $R = Na^{+} + K+ / Ca^{2+} + Mg^{2+}$ в ежедневном питании будущей матери (выраженное в миллиграмм-эквиваленте) играет определяющую роль. Чем больше это значение, тем больше пропорция сдвигается в сторону мальчиков. И наоборот, чем меньше значение, тем сильнее пропорция увеличивается в сторону девочек.

---

1 Атомная масса: Na = 23; K = 39; Ca = 40; Mg = 24,3.

Этот феномен можно наблюдать на примере следующей таблицы.

R	**Менее 2,8**	**Среднее значение**	**Больше 4**
Пол ребенка	Девочки = 91,4 %	Девочки = 50 %	Девочки = 8,3 %
	Мальчики = 8,6 %	Мальчики = 50 %	Мальчики = 91,7 %

Что мы здесь видим?

Более чем в 90 % случаев, когда материнское питание характеризуется значением R ниже 2,8, у женщин рождаются девочки. Когда же значение превышает 4, мы видим обратный эффект — рождаются мальчики. При среднем значении (между 2,8 и 4) уровень рождаемости девочек и мальчиков одинаков.

Это соотношение вычисляется для каждого продукта, и именно по этому критерию вводится разрешение или запрет на тот или иной продукт. Таблица далее показывает минеральный состав нескольких продуктов (в миллиграммах и миллиграмм-эквивалентах, а также с указанием значения соотношения R).

Далее указан минеральный состав и уровень калорийности основных продуктов[1].

На 100 г	Na^{++}		K^{++}		Ca^{++}		Mg^{++}		R	**Разрешено для**
	мг	м-экв	мг	м-экв	мг	м-экв	мг	м-экв		
Миндаль	4	0,17	800	20,5	254	12,67	254	20	0,64	**Девочка**
Свежий абрикос	1	0,04	300	7,67	15	0,75	11	0,9	4,67	**Мальчик**
Морковь	50	2,17	300	7,67	39	1,94	15	1,23	3,10	**Девочка**
Малина	2	0,08	178	4,5	40	2	20	1,6	1,2	**Девочка**
Свежее молоко	40	1,74	150	3,83	125	6,24	11	0,9	0,78	**Девочка**
Чечевица	3	0,3	1000	25,64	60	2,99	80	6,5	5,38	**Мальчик**
Хлеб	500	21,74	100	2,56	20	0,99	30	2,47	7,02	**Мальчик**
Несоленый хлеб	15	0,65	100	2,56	20	0,99	30	2,47	0,92	**Девочка**
Мясо (говядина)	70	3,04	300	7,67	10	0,5	20	1,64	5	**Мальчик***

* для режима «девочка» ограничение в 130 г/день.

[1] Таблицы состава продуктов взяты из работы Люси Рандуан и ее коллег из Научного института гигиены питания, 6-е издание которой опубликованно издательством *Jacques Lanore* в 1976 г.

Далее указан минеральный состав и уровень калорийности основных продуктов[1].

	Na^{++}		K^{++}		Ca^{++}		Mg^{++}		R	**Разрешено для**
На 100 г	мг	м-экв	мг	м-экв	мг	м-экв	мг	м-экв		
Миндаль	4	0,17	800	20,5	254	12,67	254	20	0,64	**Девочка**
Свежий абрикос	1	0,04	300	7,67	15	0,75	11	0,9	4,67	**Мальчик**
Морковь	50	2,17	300	7,67	39	1,94	15	1,23	3,10	**Девочка**
Малина	2	0,08	178	4,5	40	2	20	1,6	1,2	**Девочка**
Свежее молоко	40	1,74	150	3,83	125	6,24	11	0,9	0,78	**Девочка**
Чечевица	3	0,3	1000	25,64	60	2,99	80	6,5	5,38	**Мальчик**
Хлеб	500	21,74	100	2,56	20	0,99	30	2,47	7,02	**Мальчик**
Несоленый хлеб	15	0,65	100	2,56	20	0,99	30	2,47	0,92	**Девочка**
Мясо (говядина)	70	3,04	300	7,67	10	0,5	20	1,64	5	**Мальчик***

* для режима «девочка» ограничение в 130 г/день.

[1] Таблицы состава продуктов взяты из работы Люси Рандуан и ее коллег из Научного института гигиены питания, 6-е издание которой опубликованно издательством *Jacques Lanore* в 1976 г.

Молоко и молочные продукты (на 100 г).

	Свежее молоко	**Натуральный йогурт**	**Мягкое масло**
Натрий (в мг)	40	60	22
Калий (в мг)	150	204	12
Кальций (в мг)	125	151	12
Магний (в мг)	11	15	1
Ккал	68	45	752

	Камамбер	**Канталь**	**Грюйер**	**Рокфор**
Натрий (в мг)	500–1200	500–1200	500–1200	500–1200
Калий (в мг)	100–200	100–200	100–200	100–200
Кальций (в мг)	180	778	1000	700
Магний (в мг)	30–50	30–50	30–50	30–50
Ккал	200	380	390	400

Моллюски и ракообразные (на 100 г).

	Креветки	**Крабы**	**Омары**
Натрий (в мг)	1600	366	300
Калий (в мг)	260	271	260
Кальций (в мг)	120	30	62
Магний (в мг)	42	48	34
Ккал	96	121	87

	Гребешок	**Устрицы**	**Мидии**	**Черная икра**
Натрий (в мг)	150	200	290	874
Калий (в мг)	420	175	315	422
Кальций (в мг)	26	70	100	137
Магний (в мг)		45	23	22
Ккал	70	80	72	

Рыба (на 100 г).

	Щука	**Угорь**	**Лосось**	**Форель**	**Сайда**
Натрий (в мг)	70	40	60	70	89
Калий (в мг)	300	220	380	380	274
Кальций (в мг)	20	18	20	20	64
Магний (в мг)	30	19	25	25	20
Ккал	78	200	114	94	86

	Пикша	**Сельдь**	**Камбала**	**Скумбрия**	**Тюрбо**	**Скат**
Натрий (в мг)	75	100	150		80	75
Калий (в мг)	339	350	250	418	255	240
Каль-ций (в мг)	18	20	120	10	14	20
Магний (в мг)	22	36	29	33	20	24
Ккал	68	122	73	128	118	89

Свежие овощи (на 100 г).

	Артишок	**Спаржа**	**Баклажан**	**Морковь**
Натрий (в мг)	42	5	5	50
Калий (в мг)	430	200	220	300
Кальций (в мг)	50	21	10	39
Магний (в мг)		11	12	15
Ккал	40	25	29	40

	Грибы	**Зеленая капуста**	**Цветная капуста**	**Красная капуста**
Натрий (в мг)	7	18	24	
Калий (в мг)	500	400	300	302
Кальций (в мг)	10	429	22	53
Магний (в мг)	16	34	18	17
Ккал	28	28	30	38

Свежие овощи (на 100 г).

	Тыква	Огурец	Кресс-салат	Садовый цикорий
Натрий (в мг)	3	12	75	10
Калий (в мг)	400	9	300	300
Кальций (в мг)	21	10	211	70
Магний (в мг)	10	140	25	13
Ккал	31	12	21	20

Свежие овощи (на 100 г).

	Петрушка	Лук-порей	Горошек
Натрий (в мг)	30	50	4
Калий (в мг)	800	300	315
Кальций (в мг)	200	60	26
Магний (в мг)	30	18	42
Ккал	55	42	70

	Шпинат	**Фасоль**	**Салат-латук**	**Дыня**	**Вареный лук**
Натрий (в мг)	100	2	15	19	7
Калий (в мг)	500	260	300	260	180
Кальций (в мг)	81	36	60	18	32
Магний (в мг)	50	25	13	15	32
Ккал	25	23	18	31	40

	Перец	**Картофель**	**Редис**	**Томат**
Натрий (в мг)	0,5	5	14	3
Калий (в мг)	186	500	280	280
Кальций (в мг)	11	13	37	11
Магний (в мг)	12	30	12	10
Ккал	22	86	20	22

Бобовые (на 100 г).

	Белая фасоль	**Чечевица**	**Сухой горох**	**Бобы**
Натрий (в мг)	40	3	40	1
Калий (в мг)	1000	1000	900	1213
Кальций (в мг)	137	60	130	148
Магний (в мг)	150	80	33	159
Ккал	330	336	351	340

Мясо (на 100 г).

	Говядина	**Конина**	**Баранина**	**Телятина**
Натрий (в мг)	70	21	80	35
Калий (в мг)	300	157	300	350
Кальций (в мг)	10	13	10	11
Магний (в мг)	20	23	24	20
Ккал	250	110	250	170

	Свинина	Утятина	Курятина	Индюшатина
Натрий (в мг)	60	80	60	66
Калий (в мг)	300	280	350	360
Кальций (в мг)	10	10	12	23
Магний (в мг)	30	15	20	28
Ккал	300	200	150	270

Свежие фрукты, сухофрукты и орехи (на 100 г).

	Свежий абрикос	Курага	Миндаль	Ананас	Авокадо	Свежий банан
Натрий (в мг)	1	26	4	2	3	3
Калий (в мг)	300	1600	800	250	680	380
Кальций (в мг)	15	80	254	8–16	16	11
Магний (в мг)	11	60	254	11	41	35
Ккал	44	272	620	51	200	90

	Смородина	**Мандарин**	**Апельсин**	**Лесной орех**	**Грейпфрут**
Натрий (в мг)	3	2	3	3	2
Калий (в мг)	280	155	187	600	190
Кальций (в мг)	36	41	28	200	20
Магний (в мг)	14	11	11	150	12
Ккал	30	40	45	650	45

	Сухой банан	**Вишня**	**Каштан**	**Лимон**	**Клубника**	**Малина**
Натрий (в мг)	9	3	7	5	2	2
Калий (в мг)	1140	250	530	170	150	178
Кальций (в мг)	21	18	34	50	30	40
Магний (в мг)	105	12	40	10	13	20
Ккал	292	75	200	40	40	40

	Персик	**Груша**	**Яблоко**	**Слива**	**Черно-слив**	**Вино-град**
Натрий (в мг)	3	3	2	3	10	2
Калий (в мг)	230	130	120	250	950	198
Каль-ций (в мг)	8	10	6	15	45	20
Магний (в мг)	10	7	5	9	40	10
Ккал	50	60	50	64	300	80

Заметки о соблюдении режима

Эти продукты дают необходимое для жизни питание. Питательные вещества постоянно используются, трансформируются в процессе бесчисленных химических реакций в лаборатории, которой является наше тело. Именно таким образом беспрерывно воспроизводится живая материя. Фундаментальные питательные вещества находятся в любой пище, но в различных пропорциях, и выбор той или иной пищи (в зависимости от поставленной цели) формирует то, что называют режимом питания.

Таким образом, питание нам дает:

- протеины, содержащие азот, материал животного (мясо, рыба, яйца, молоко) или растительного (злаки, овощи) происхождения, поставляющие необходимые аминокислоты;
- углеводы или сахар (глюкоза, галактоза, лактоза, сахароза...), источники энергии. В основном они содержатся в сладкой пище (мед, варенье, сахар, фрукты) и крахмалопродуктах (таких злаковых, как рис, а также в макаронах, хлебе, бобовых и картофеле);
- липиды или жиры. Это жирные продукты, дающие много энергии и незаменимых жирных кислот;
- около десятка витаминов (их обозначают буквами A, B, C, D, E, K). Их отсутствие приносит серьезные проблемы, поскольку организм не умеет их синтезировать;
- незаменимые минеральные соли они участвуют во всех органических химических реакциях. Некоторые из них встречаются

часто — натрий, калий, кальций и магний. Другие более редкие — железо, медь, цинк, йод...

Сбалансированное питание должно приносить все эти различные питательные вещества в пропорциях, которые бы подходили для функционирования организма. Этому правилу отвечает и режим питания, предлагаемый для направления формирования пола ребенка. Иными словами, это необходимое условие выживания.

РЕЖИМЫ И МЕНЮ

Несколько рекомендаций перед началом...

Эти два режима, выявленные благодаря помощи групп диетологов, в точности отвечают нормам питания, рекомендованным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения). При их прилежном выполнении нет никакого риска истощения или перегрузки.

Тем не менее каждой будущей маме требуется личная консультация квалифицированного врача или диетолога, компетентного в этом методе. Напомним, что смысл режима состоит не в том, чтобы ограничить себя единственным списком разрешенных или запрещенных продуктов. Обязательно дать все необходимые объяснения, приспособить режим с учетом образа жизни и привычек каждого пациента.

Первую точку контроля рекомендуют назначить через две-три недели после начала режима, чтобы удостовериться, все ли рекомендации поняты и выполняются ли они. Для этого будущая мама должна каждый день вести дневник режима питания, в который она заносит все поглощенные продукты (еда, напитки, лекарства), а также возникающие вопросы и необходимые уточнения, озвученные на очередной консультации.

Контролируется и список ингредиентов приготавливаемых блюд и состав употребляемых продуктов (он указывается на упаковке). Присутствия одного неразрешенного ингредиента достаточно для того, чтобы запретить блюдо или продукт.

Минимальная длительность режима составляет два с половиной месяца до зачатия, в течение которых будущая мама обязана следовать рекомендациям неукоснительно и без отступлений, вплоть до наступления беременности.

Оба режима имеют качественный аспект (подбор элементов питания) и количественный аспект (рекомендации к минимуму и максимуму в употреблении продуктов). В течение месяца перед зачатием запрещается принимать какие-либо лекарства (в частности, контрацептивные препараты), кроме минеральных добавок, предписанных режимом. Прием лекарств может отодвинуть зачатие на месяц. На самом деле, некоторые так называемые натуральные (растительные) медикаменты, в какой бы форме они ни выпускались (ампулы, таблетки, суппозитории, капли) могут мешать режиму. Но вы можете принимать фолиевую кислоту в качестве минеральной добавки: с калием для режима «мальчик» и с кальцием и магнием для режима «девочка».

РЕЖИМ «МАЛЬЧИК»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

При ежедневной потребности в натрии и калии следующие продукты *в обязательном порядке* необходимо употреблять *каждый день* в течение соблюдения всего режима.

- Соль: солите вашу пищу. Не устанавливается никакого минимального значения, будет достаточно, если ваши блюда будут «нормально» посолены (не пересолены, но и не недосолены).

- При каждом приеме пищи (обед и ужин): основное блюдо — мясо или рыба (количество не ограничивается).

- Обязательное питье каждый день:

  3 больших стакана фруктового сока (свежевыжатого, из коробки или из бутылки, но стопроцентного, а не фруктовых напитков), ½ л минеральной воды «Виши Сен-Йорр».

- Два фрукта на выбор, предпочтительно каждый день съедать банан (однако банан можно заменить и на какой-либо другой фрукт).

- Одно из этих блюд необходимо съедать раз в день в качестве первого блюда (количество не ограничивается): колбасное изделие, копченая рыба (сельдь, копченая пикша, шпроты, лосось) или консервированная рыба (тунец, сардина, скумбрия).

Перед сном в течение недели также можно употреблять, но не в обязательном порядке (рекомендованные продукты):

- Картофель (количество не ограничивается) минимум 3 раза в неделю.

- Сушеные овощи (количество не ограничивается) минимум 2 раза в неделю.

- Сушеные фрукты 1 раз в неделю, на выбор среди разрешенных: чернослив, изюм, финики, инжир, каштаны, абрикосы — заменяет один ежедневный обязательный фрукт.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Все продукты, не указанные в этом списке, должны рассматриваться как *запрещенные*. Если сомневаетесь, лучше не употреблять в пищу продукт, находящийся под вопросом.

- Употребление этих продуктов необязательно, оно разрешено и зависит от вашего аппетита и ваших вкусов.

Соль

Солите вашу пищу нормально.

Режим «без соли» несовместим с режимом «мальчик».

Напитки

Чай, кофе, травяные отвары.

Свежевыжатый или коробочный фруктовый сок.

Газированные напитки: «Кока-кола», «Швепс», вода, в том числе любая родниковая.

Единственная разрешенная минеральная вода: «Виши Сен-Йорр».

Вино, пиво, сидр, аперитив, шампанское.

Молочные продукты

Обычное масло (несоленое сливочное) запрещено. Разрешено употреблять соленое или полусоленое масло из расчета 10 г в день.

Разрешены крема и преддесертные блюда без содержания молока (согласно составу). Белый соус без содержания молока (согласно составу).

Мясо

Любой сорт мяса, в том числе сырое.

Любой вид колбасной продукции.

Рыба

Любая рыба, в том числе сырая.

Особенно рекомендуется: сушеная рыба, соленая рыба (треска), копченая рыба (сельдь,

копченая пикша, шпроты, лосось), консервы (сардина, лосось, тунец, скумбрия в белом вине).

Яйца

Такие содержащие яйца продукты, как кондитерские изделия, яичные макароны, майонез, крем, соус без содержания молока допустимы к употреблению 1–2 раза в неделю.

Зерновые

Злаковые (хлеб, макароны, манная крупа, булгур, зародыши пшеницы), маис, ячмень, овес, рис, чилийская марь...

Хлеб

Столовый хлеб.

Гренки.

Сухой бисквит (без молока и масла).

Соленые галеты в качестве аперитива.

Кулинарные изделия

Разрешены любые кулинарные изделия без содержания молочных продуктов (масло, молоко, сливки).

Овощи

Разрешено большинство овощей, свежих, консервированных или быстрозамороженных.

Единственный разрешенный салат — машсалат (овощная валерьянница).

Разрешена кислая капуста.

Разрешены все сушеные овощи: фасоль, сухой горох, турецкий горох, бобы, чечевица.

Фрукты

Все свежие, консервированные или быстрозамороженные фрукты.

Все фруктовые соки.

Разрешены следующие сушеные фрукты: чернослив, изюм, финики, инжир, каштаны, абрикосы, бананы.

Прочее

Сахар, мед, варенье или фруктовое желе.

Фруктовый шербет.

Жирные продукты: разрешены все масла и все маргарины при условии отсутствия в их составе молока (проверять по содержанию на упаковке).

Оливки, корнишоны, каперсы.

Любой уксус.

Магазинные супы в пакетах или коробках, в том числе бульоны.

Тыквенные семечки, кунжут, лен, подсолнечник.

Разрешены все пряности (запрещена только горчица).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Все продукты, не указанные в предыдущем списке, должны рассматриваться как *запрещенные*. Если сомневаетесь, лучше не употреблять в пищу продукт, находящийся под вопросом.

- Приведенный здесь список запрещенных продуктов не исчерпывающий. Наша цель — внести ряд уточнений к некоторым пунктам режима «мальчик».

Напитки

Все минеральные воды («Эвиан», «Контрекс», «Перье» и т. д.), кроме «Виши Сен-Йорр».

Шоколад.

Молочные продукты

Молоко и все молочные продукты запрещены.

Обычное масло (допускается употребление только полусоленого масла из расчета максимум 10 г в день).

Все сыры.

Все молочные продукты: йогурт, творожные сырки, творог.

Все молочные десерты — покупные или домашнего приготовления.

Мороженое, заварные кремы, свежие сливки, крем, соус бешамель.

Рыба

Ракообразные (креветки, крабы, лангусты, омары, раки...).

Ракушечные животные (мидии, устрицы, венерки, литторина, букцинум, гребешки).

Яйца

Запрещены блюда, в которых яйца являются основным ингредиентом: омлет, яйца вкрутую, яйца, сваренные в кипящей воде без скорлупы, вареные яйца.

Хлеб и кулинарные изделия

Столовый хлеб и галеты разрешены. Запрещены все остальные виды хлеба.

Все кулинарные изделия на молоке, масле, сливках.

Блины, вафли.

Овощи

Зеленый салат, капуста, в том числе цветная, брокколи, лиственная свекла, шпинат, эндивий, кресс-салат, одуванчик, цикорий запрещены. Соя во всех видах (сок, зерна, тофу).

Фрукты

Запрещены, даже в соленом виде: миндаль, грецкий орех, лесные орехи, арахис, кокос, пекан, кешью, кедровый орех, фисташки.

Прочее

Кондитерские изделия, какао, шоколад.

Горчица.

КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ

- Максимально солите свою пищу.
- Используйте как можно больше грибов, оливок, корнишонов при приготовлении гарнира к мясу или рыбе.
- Все способы приготовления разрешены (жарка, гриль на решетке, фритюр, готовка на углях, пряный навар для приготовления рыбы или мяса.).
- Приправляйте овощи бульонными кубиками, например «Магги».

Примеры рецептов, которые можно использовать

Соленые блюда

Белый соус (мука + бульон + яичный желток) с грибами и копченой ветчиной, нарезанной кубиками.

Мясо готовится со следующими заправками:

- картофель;
- соус из уксуса, масла и соли;

- обжаренный на сковороде лук;
- добавить томатный соус и подавать с макаронами.

Десерт

Пирог, фруктовый торт с кремом без молока, яблочный пирог.

Рецепты без молока

Кондитерский крем (на 4 персоны)

Вам понадобится: *½ л воды, 75 г сахара, 15 г кукурузной муки, 15 г пшеничной муки, 3 яичных желтка, приправа*.

Смешайте желтки с сахаром, затем добавьте всю муку, воду и приправу.

Готовьте на медленном огне, постоянно помешивая.

Добавьте 1 ст. л. полусоленого масла.

Рис или манная крупа без молока (на 4 персоны)

Вам понадобится: *80 г манной крупы, 3 яичных желтка, 30 г сахара, 40 г карамели.*

Вскипятите рис или манную крупу с водой.

Добавьте сахар и приправы, затем яичные желтки.

Переложите в смазанную жженым сахаром форму, поставьте в духовку на небольшой огонь на 30 минут.

Пример рациона питания

Завтрак

Кофе или чай без молока.

Хлеб или галета.

Соленое масло (необязательно), мед или варенье.

1 большой стакан фруктового сока.

Обед

Колбаса, консервированная рыба, копченая рыба или копченая ветчина.

Мясо, рыба или ветчина.

Картофель, сушеные овощи, рис или макароны.

Хлеб или галета.

1 фрукт.

Полдник

1 стакан фруктового сока.

1 банан.

Ужин

Овощной суп или овощи.

Мясо, рыба или ветчина.

Макароны, рис или картофель (по желанию).

Десерт без содержания молока 2 раза в неделю.

Хлеб или галета.

1 фрукт или сушеные фрукты.

1 стакан фруктового сока.

В день выпивать ½ л минеральной богатой калием воды.

МЕНЮ РЕЖИМА «МАЛЬЧИК»

ВАЖНО

- Приведенное ниже меню необязательно к применению. Оно рассчитано на семь дней с учетом распределения поглощения нужных веществ на этот период. Таким образом, применять его нужно в течение целой недели.

- Меню содержит только основные этапы приема пищи (обед и ужин). Кроме этого, нужно принять к сведению рекомендации по поводу напитков и в особенности не забывать выпивать 3 больших стакана фруктового сока в день, ½ л минеральной воды «Виши Сен-Йорр», также съедать 1 банан плюс еще один любой другой фрукт каждый день.

1-я неделя

	ОБЕД	УЖИН
1-й день	Сардина в масле Стейк гриль (150 г) Зеленая фасоль	Овощной суп Солонина (100 г) Картофель с уксусом, маслом и солью (200 г)

	ОБЕД	УЖИН
2-й день	Колбаса (три кусочка) Жаркое из курицы Горошек (220 г)	Овощной суп Ветчина (100 г) Большой артишок с уксусом, маслом и солью
3-й день	Копченая ветчина 2 бараньих ребра (150 г), обжаренных на гриле с травами Белая фасоль	Маш-салат + свекла + кукуруза + цыпленок
4-й день	Скумбрия в белом вине Рубленый бифштекс (150 г) Макароны с маслом	Овощной суп Рыба в белом соусе (150 г) Рис по-креольски Торт
5-й день	Сельдь в масле Обжаренное в масле на сильном огне телячье бедро (100 г) Рис с помидорами	Овощной суп Кислая капуста с копченой колбасой
6-й день	Тунец в майонезе + овощной салат (без горчицы) Ростбиф (130 г) Жареный картофель (300 г) Пирог с урюком	Пицца (без сыра) Телячья котлета + грибы + ломтик сала Обжаренный на большом огне козлобородник (200 г)

	ОБЕД	УЖИН
7-й день	Салат из грибов (100 г) Вареная свинина слабой соли(150 г) Чечевица (200 г)	Суп из кубиков «Куб» или «Виандокс» Холодный ростбиф (100 г) + корнишоны Рататуй (тушеный картофель, 200 г) холодный или горячий

2-я неделя

	ОБЕД	УЖИН
8-й день	Колбаса с чесноком Бифштекс (130 г) Морковь, обжаренная с тмином (200 г)	Овощной суп Копченая пикша + лимон Картофель, сваренный на пару
9-й день	Паштет из свиной головы Копченая колбаса (150 г) Красная фасоль (200 г)	Маш-салат Солонина с луком (150 г) Жареный картофель (200 г)

	ОБЕД	УЖИН
10-й день	Гусиный или свиной паштет Тушеное сердце (130 г) Макароны с томатным соусом	Овощной суп Картофельная запеканка с мясом: мясо (130 г) + картофель (150 г) Артишок с уксусом, маслом и солью
11-й день	Колбаса Жаркое из телятины (100 г) Сельдерей (200 г)	Бульон из кубиков «Магги» Запеченная рыба Рис с грибами Пирог (из равного количества муки, масла, сахара и яиц)
12-й день	Грибы по-гречески Печень-гриль с ветчиной (130 г) Кабачок с чесноком (200 г)	Овощной суп Пряная крольчатина (130 г) + белое вино Картофель, приготовленный на пару
13-й день	Сырокопченая ветчина Запеченая птица (150 г) Обжаренный на большом огне картофель (150 г) + томаты по-провансальски (100 г) Пирог с черносливом	Овощной суп Свиное ребро-гриль Гороховое пюре (200 г)

	ОБЕД	УЖИН
14-й день	Скумбрия в белом вине Жаркое из индюшатины (130 г) Овощное ассорти (200 г)	Суп в горшочках на огне Овощи в горшочках

РЕЖИМ «ДЕВОЧКА»

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для того чтобы ежедневно получать необходимое количество кальция и магния, нужно *каждый день* в течение всей длительности режима *в обязательном порядке* употреблять следующие продукты:

- молоко — по крайней мере ¾ л в день;
- йогурт, творожные сырки, творог, молочный десерт — по крайней мере 2 раза в день.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Все продукты, не указанные в этом списке, должны рассматриваться как *запрещенные*. Если сомневаетесь, лучше не употреблять в пищу продукт, находящийся под вопросом.
- Употребление этих продуктов необязательно, оно разрешено и зависит от вашего аппетита и ваших вкусов.

Напитки

Бутылочная родниковая вода (любой марки).

Минеральная вода с содержанием кальция: «Эвиан», «Виттел», «Перье», «Контрекс».

Мясо

Максимум — 130 г/день[1].

Говядина, телятина, птица, потроха, мясо ягненка, баранина, свинина, крольчатина.

Рыба

Максимум 130 г/день.

При употреблении рыбы чаще трех раз в неделю свежую или замороженную рыбу следует готовить особым образом: отварить в несоленом пряном наваре (покупной бульон в пакетах запрещен), а затем уже готовить по своему вкусу без соли.

Сырая рыба разрешена.

---

[1] Под указанным весом подразумевается вес съедобной части продукта перед готовкой: 130 г — максимальная дневная норма мяса и рыбы в сумме.

Овощи

Картофель: максимум 150 г за один прием пищи и не чаще 3 раз в неделю.

Свежие или быстрозамороженные овощи: морковь, зеленая фасоль, репа, лук, лук-порей, помидоры, горошек, огурец, мангольд, брокколи, редис, сладкий картофель, перец, кресс-салат, цикорий, эндивий, сельдерей, козлобородник, баклажан, свежая спаржа, зеленый салат (*кроме маш-салата*), испанский артишок (1 раз в две недели), артишок (только 1 раз в две недели).

Яйца

Разрешены.

Молочные продукты

Молоко (цельное, полуобезжиренное, обезжиренное).

Напоминаем: по крайней мере ¾ л в обязательном порядке ежедневно.

Несоленое сливочное масло. Обратите внимание, что полусоленое (содержит 3–5 % соли) и соленое (содержит 5 %) масла запрещены.

Сметана.

Йогурт, творожные сырки, творог, маскарпоне, молочные десерты обязательны к употреблению, по крайней мере 2 раза в день. Более того, нужно обязательно выпивать ¾ л молока (разрешены натуральные молочные продукты, ароматизированные[1] или с добавлением фруктов).

Хлеб и кулинарные изделия

Несоленый хлеб и галеты.

Домашние кулинарные изделия без соли и химических разрыхлителей.

Дрожжевая выпечка.

---

[1] Разрешены естественные и искусственные ароматизаторы. Речь идет о естественных химических веществах, извлеченных из фруктов, или искусственных, выведенных посредством синтеза, которые имитируют или воспроизводят привкус фруктов. Но тем не менее добавлять в йогурты кофе или шоколад запрещено.

Домашнее мороженое (магазинное мороженое зачастую содержит соль, необходимо проверять состав на этикетке).

Злаки

Рис, макароны, манная крупа, тапиока, мука, кукурузная мука, измельченная пшеница твердых сортов.

Булгур, чилийская марь, зародыши пшеницы.

Фрукты

Свежие, быстрозамороженные фрукты или фрукты в сиропе: яблоки, груши, клементины, клубника, малина, имбирь.

Ананасы, сливы и персики разрешены только в консервированном виде или в виде сиропа без содержания натурального сока.

Несоленые орехи: грецкий орех, лесной орех, миндаль, арахис, пекан, кешью, кедровый орех, фисташки.

Сладости

Варенье: не чаще одного раза в день.

Фруктовое желе: не чаще одного раза в день.

Сахар, мед.

Прочее

Все растительные масла.

Винный уксус (белый уксус).

Перец.

Пряности.

Тыквенные семечки, кунжут, лен, подсолнечник.

Несоленая горчица.

Лист желатина.

Домашние соусы без соли.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Все продукты, не указанные в предыдущем списке, должны рассматриваться как *запрещенные*. Если сомневаетесь, лучше не употреблять в пищу продукт, находящийся под вопросом.

- Приведенный здесь список запрещенных продуктов не исчерпывающий. Наша цель — внести ряд уточнений к некоторым пунктам режима «девочка».

Соль

Не солите продукты!

Варите все без соли.

Не добавляйте заменители соли, используйте вместо этого сельдерей, чеснок, лук.

Напитки

Кофе, растворимый кофе, чай, шоколад, травяные настрои.

Соевое молоко.

Минеральные воды, кроме разрешенных.

Газированные напитки: «Кока-кола», «Швепс» и т. д.

Вино, шампанское, пиво, сидр, ликер, аперитивы.

Мясо и колбасные изделия

Все колбасные изделия, в том числе ветчина.

Соленое, копченое, сушеное мясо.

Отварное мясо: студень, жареная индейка, мясные фрикадельки.

Рыба

Быстрозамороженая рыба в панировке.

Копченая, сушеная, соленая рыба (например, сельдь, шпроты, треска, пикша, анчоусы).

Маринованная рыба. Консервы (например, сардина, тунец, лосось, печень трески).

Ракообразные (креветки, крабы, лангусты, омары, раки...).

Ракушечные животные (мидии, устрицы, венерки, литторина, букцинум, гребешки).

Рыбья икра (тресковая икра).

Рыбные фрикадельки.

Масло из анчоусов, креветок.

Улитки.

Молочные продукты

Запрещены все виды сыров.

Полусоленое и соленое масло.

Маргарин.

Хлеб и злаки

Столовый хлеб. Штучный хлеб: молочный, шоколадный, с изюмом, цельнозерновой, ржаной

Обычные галеты.

Пироги с заварным кремом, пицца, крекеры и т. д.

Покупное мороженое.

Кукуруза, поп-корн.

Овощи

Покупной хрустящий картофель.

Соя (сок, ростки, тофу).

Шпинат, любая капуста (в том числе цветная и кислая), свекла, грибы, цуккини, авокадо, укроп, тыква, щавель, хрен, топинамбур.

Сушеные овощи: сухой горох, бобы, турецкий горох, фасоль, чечевица.

Фрукты

Ананас, айва, сливы, персики, абрикосы, вишня, бананы, апельсины, дыня, лимон, грейпфрут, белая, красная и черная смородина,

тутовая ягода, черника, брюньон, мирабель, нектарин, кетш, арбуз, виноград, инжир, гранат, гуайява, киви, личи, манго, ревень.

Сушеные фрукты: урюк, финики, инжир, изюм, каштаны, чернослив, кокос.

Фруктовые соки, свежие и коробочные, а также фруктовые напитки.

Шербет.

Сладости

Шоколад: темный или молочный. Конфеты и карамельки. Лакричные конфеты.

Прочее

Горчица, оливки, корнишоны, каперсы, маринад, рассолы, соевый соус, рыбный соус «Чин Су».

Виноградный и бальзамический уксус.

Разрыхлители, питьевая сода.

Мята.

Покупные супы в пакетах или коробках.

Майонез в банках, соусы в банках или пакетах, покупная заправка для салатов.

Желе в пакетах.

Соусы — томатный, концентрированный — и все покупные соусы в коробках, тюбиках или пакетах (в том числе кетчуп).

Все овощные, мясные, рыбные консервы, готовые блюда, кроме фруктов в сиропе без содержания сока.

Консервированные, свежие или замороженные блюда.

КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

- *Не использовать заменители соли. Все готовить без соли.*

- Вместо того чтобы подчеркивать вкус продуктов с помощью соли, можно использовать приправы (внимательно относитесь к смесям приправ, таким как карри, которые могут содержать соль — сверяйте состав), лук, чеснок, зелень.

- Разрешены все виды готовки (жарка, гриль, фритюр, жарка на углях, варка в бульоне).

- Вместо того чтобы добавлять молоко при приготовлении блюд, попробуйте использовать бешамель или флан (обратитесь к идеям рецептов).

Примеры блюд, которые можно использовать

Пирог с луком без соли.

Пирог с луком-пореем.

Рататуй без соли.

Суп с кресс-салатом + сметана, без соли.

Луковый суп без соли (без поджарки).

Рыбное суфле без соли (или мясное).

Соус бешамель с измельченным мускатным орехом.

Крем-брюле, кондитерский крем, английский крем (+ ваниль или карамель), взбитые сливки.

Домашнее мороженое (английский крем + + сметана).

Рис, манная крупа, тапиока на молоке + карамель.

Блины (несоленое тесто), фаршированные рубленой птицей, рыбой, мясом (но не более разрешенных 130 г в день) и соусом бешамель или же со сладкой начинкой.

Пример рациона питания

Завтрак

Некрепкие кофе, чай или шоколад (хотя они и не рекомендуются, все же в очень умеренных количествах употреблять можно).

Свежее или порошковое молоко.

Хлеб или галеты без соли.

Масло, желе или мед.

1 стакан молока.

Обед

Мясо или рыба (120–130 г).

Макароны, рис или манная крупа.

Молочные продукты.

Разрешен 1 свежий фрукт.

Хлеб или галета без соли.

1 стакан молока.

Полдник

1 стакан молока или йогурта.

Ужин

Разрешено 150 г свежих овощей в супе или блюде, 3 дня в неделю необходимо заменять их на 150 г картофеля.

Макароны, рис или манная крупа (по вкусу).

Молочные продукты или молочный десерт.

Хлеб или галета без соли.

1 стакан молока.

Можно перекусить миндалем или лесными орехами без соли.

МЕНЮ РЕЖИМА «ДЕВОЧКА»

ВАЖНО

- Приведенное ниже меню необязательно к применению. Оно рассчитано на семь дней с учетом распределения поглощения нужных веществ на этот период. Таким образом, применять его нужно в течение целой недели.

- Меню содержит только основные этапы приема пищи (обед и ужин). Также надо принять к сведению рекомендации по поводу напитков и в особенности не забывать в обязательном порядке выпивать минимум ¾ л молока каждый день.

1-я неделя

	ОБЕД	УЖИН
1-й день	Говядина или конина на гриле 100 г Жареный картофель 100 г Творожный сырок Персики в сиропе без сока	Клецки из манки с томатным соусом Йогурт Свежее яблоко

	ОБЕД	УЖИН
2-й день	2 маленьких помидора, фаршированных рубленым мясом + рис + зелень Йогурт Яблочное пюре	Флан с мускатным орехом Творог Апельсин
3-й день	Зеленый салат (50 г) Жареный ягненок (100 г) Рис со спаржей Творожный сырок Груша	Морковь (100 г) + соус бешамель или пирог с луком-пореем (100 г) + сметана Манный пирог Ананасы в сиропе без сока
4-й день	Жареный цыпленок (100 г) Горошек (150 г) Яблочный или мандариновый йогурт	Ризотто (лук + 30 г холодного мяса) Домашнее персиковое мороженое (ванильное мороженое + персики в сиропе + взбитые сливки)
5-й день	Редис (5 или 6 штук) Рыба (120 г) + бешамель Помидоры по-провансальски (100 г) Творог Сливы в сиропе без сока	Салат с анчоусами + 2 вареных яйца Йогурт Груша

	ОБЕД	**УЖИН**
6-й день	Свиная котлета (100 г) Пюре (120 г) Творожный сырок Фруктовое пюре	Макароны по-итальянски (50 г рубленого мяса + 1 помидор) Кондитерский крем или шу с домашним кремом или домашний эклер
7-й день	Огурец (совсем немного) Жареная телятина (100 г) Макароны + свежий томатный соус + базилик Клубничный шербет (или с ароматом любого другого фрукта)	Суп из кресс-салата с гренками без соли 2 вареных яйца Домашний пирог Йогурт Персики в сиропе без сока

2-я неделя

	ОБЕД	**УЖИН**
8-й день	Ростбиф Картофель по-лионски (150 г), нарезанный кружками + лук + бульон (приготовленные в печи) Творог Персики в сиропе	Запеканка + мускатный орех + сметана (замените сало холодной свининой или любым другим холодным мясом) Йогурт Яблоки или мандарины

	ОБЕД	УЖИН
9-й день	Запеченная рыба Креольский рис Творожный сырок Грушевое пюре	Яичница с зеленью Картофель по-норманд-ски 150 г (нарезанный кружками + лук-порей + запеченный со сметаной)
10-й день	Баранье ребро (70 г) Зеленая фасоль (100 г) Йогурт Груша	Спагетти по-итальянски (50 г рубленого мяса + помидор + сыр) Крем-брюле с карамелью Персики в сиропе без сока
11-й день	Редис (5 или 6 штук) + масло Говядина (100 г) с морковью Творожный сырок Фруктовое пюре	Рис с луком Английский крем + до-машние галеты Апельсин
12-й день	Рыба (100 г) Рататуй (150 г) Творог Сливы в сиропе без сока	Флановый пирог + му-скатный орех Йогурт Яблоко или мандарин

	ОБЕД	**УЖИН**
13-й день	Печень-гриль + лимон, нарезанный кружками Жареный картофель (100 г) Творожный сырок Ананас в сиропе без сока	Манная каша запеченная с луком + соус бешамель Йогурт Груша в собственном соку
14-й день	Кролик в горчице (10 г) Козлобородник (100 г) Творог Быстрозамороженная или свежая клубника	Рис в томатном соусе (1 помидор + лук) 1 жареное яйцо Йогурт Апельсин

Руководство по режиму… от продукта к продукту

Успех реализации режима «мальчик», так же как и режима «девочка», главным образом зависит от вашего упорства и серьезности подхода. Необходимо детально рассмотреть выбранную программу. Режиму нужно следовать вплоть до наступления беременности и по крайней мере в течение двух с половиной месяцев до нее. Контрацептивное предохранение необходимо в течение всего этого срока.

Естественно, нельзя предвидеть, какова будет длительность режима, ведь предсказать дату начала беременности невозможно. Поэтому режим может продлиться дольше. В этом случае, даже имея благие намерения, порой мы, сами того не желая, делаем ошибки, поскольку с течением времени, сознательно или нет, начинаем искать разнообразия. Чтобы предупредить эти ошибки, давайте попытаемся пересмотреть то, что будет отныне составлять ваш ежедневный рацион.

Важность минеральных солей

Возьмем для примера стакан воды из-под крана: бесцветная, без запаха, она тем не менее содержит в растворенном виде минеральные соли, которые нельзя обнаружить невооруженным глазом и без

которых жизнь невозможна. В различных пропорциях они содержатся во всех продуктах и затем извлекаются организмом. Самыми значимыми из них являются натрий, калий, кальций и магний.

НАПИТКИ

Для режима имеет значение все, что употребляется. Свою роль в эффективности режима по содержанию в них минеральных солей играют как твердая пища, так и напитки. Поэтому и то и другое подлежит жесткому контролю.

Вода

Вода из-под крана. Более или менее обогащена кальцием (из-за которого появляется зубной камень), может употребляться без ограничений. Но обратите внимание на мягкую воду. Уменьшение жесткости воды автоматически уменьшает содержание кальция, однако увеличивает концентрацию натрия. Поэтому при режиме «девочка» лучше всего не пить мягкую воду.

Минеральные воды

Все эти воды без исключения по определению содержат минеральные соли, но их состав колоссально отличается друг от друга в зависимости от

источника. При режиме «мальчик» нужно пить воду «Виши Сен-Йорр», она особенно богата калием и натрием (более 1660 мг на литр). При режиме «девочка» разрешены только обедненные натрием и калием минеральные воды.

Родниковая вода

В отличие от минеральных вод, в родниковой воде мало минеральных солей, и ее состав скорее похож на состав воды из-под крана. Поэтому родниковая вода одинаково разрешена при обоих режимах.

Фруктовый сок

Внимание! Нельзя путать фруктовый сок и фруктовые напитки. Фруктовый сок делается посредством выжимания фруктов и без добавления воды. Он продается в магазинах в бутылках или коробках, на этикетке указано «100 % фруктовый сок» или «натуральный фруктовый сок». Восстановленные на основе концентрированных соков напитки идентичны тому, что описано выше: обезвоженный концентрированный сок всего лишь восстанавливают, поэтому его состав, в частности, минеральный, остается тем же. Выжимать фрукты можно и самостоятельно.

Фруктовые соки, вне зависимости от того, из каких фруктов они сделаны, особенно богаты

калием. Поэтому их рекомендуют употреблять при режиме «мальчик» с обязательной ежедневной дозировкой не менее полулитра. Они обладают очень большой питательной ценностью, в них содержится натуральный фруктовый сахар (глюкоза, сахароза, фруктоза) или же сахар, который добавляют при производстве. В этом случае на упаковке указывают: «с добавлением сахара». Такие соки очень калорийны, поэтому их рекомендуется выпивать не более чем по пол-литра в день, особенно если при следовании режиму «мальчик» появляется лишний вес.

Фруктовые напитки

Речь идет о разведенных фруктовых соках, иногда с газом (например, содовая). Содержание в них минеральных солей намного меньше (примерно в десять раз). Такие напитки разрешены, однако не могут заменить собой фруктовые соки при режиме «мальчик». Одновременно с этим они запрещены при режиме «девочка».

Фруктовые сиропы (гренадин, вишневый, апельсиновый, мятный...)

Сиропы очень насыщены сахаром, но содержание фруктов в них крайне мало или зачастую заменено искусственным ароматизатором. Более того, их нужно разводить водой или молоком.

В полученном напитке содержится очень мало минеральных солей, поэтому иногда он может употребляться при обоих режимах.

Напитки на основе лакрицы

Эти напитки должны быть полностью исключены из обоих режимов, поскольку они влияют на минеральный метаболизм в организме. В общих словах, их нельзя употреблять регулярно, поскольку они провоцируют повышение кровяного давления из-за наличия соли глицирризина.

Содовая и лимонады (тонизирующие, горькие и напитки на основе колы)

В них содержится бензойная кислота в виде соли натрия и калия. Эти напитки разрешены при режиме «мальчик» и запрещены при режиме «девочка».

Чай, кофе, травяные отвары

Они богаты калием, поэтому их нужно избегать при режиме «девочка». Тем не менее, можно выпивать одну чашку некрепкого кофе или чая в день. Эти напитки разрешены при режиме «мальчик». Отвары из ромашки и вербены с мятой разрешены при режиме «мальчик» и запрещены при режиме «девочка».

Шоколад

Он содержит натрий, калий, а также магний, поэтому его употребление строго запрещено при обоих режимах!

Алкогольные напитки

Вино и аперитив на основе вина

С учетом большого содержания калия его запрещено пить в течение всего режима «девочка». Это правило нельзя нарушать. При режиме «мальчик» допустимо умеренное употребление.

Коньяки и крепкие спиртные напитки

Содержание алкоголя в этих напитках очень высоко (40–50°), они создаются путем дистилляции перебродившего фруктового сока или злаков, а также путем добавления спирта. Разновидностей очень много: коньяк, арманьяк, виноградная водка, Кальвадос, водка (сливовая, мирабелевая настойка, грушевая...), джин, виски, ром, анисовый ликер, анисовка...

Хотя крепкие алкогольные напитки мало обогащены минералами и употребляются обычно в умеренных количествах, из-за большой концентрации алкоголя они обладают мочегонным действием и через урину выводят минеральные соли. Поэтому их употребление запрещено при обоих режимах.

Пиво и сидр

Будучи формально запрещенными при режиме «девочка», они разрешены при режиме «мальчик», поскольку в них содержится много натрия и калия.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко

Молоко — самый предпочтительный продукт при режиме «девочка», поскольку оно является потрясающим источником кальция (1250 мг кальция на 1 литр молока). Помимо этого его всасывание в кишечнике проходит лучше благодаря наличию фосфора, витамина D и лактозы. И хотя натрий в молоке также содержится, его концентрация по отношению к кальцию совсем незначительна.

Соответственно:

- при режиме «девочка» обязательно употребление молока в объеме ¾ л в день;
- при режиме «мальчик» употребление молока в любой форме строго запрещено.

Что касается режима «девочка», есть два уточнения.

- Употребление молока, может быть, и обязательно, однако стоит помнить о границах и выпивать не более двух литров в день в течение всего периода. Если употреблять больше молока, концентрация кальция станет угрожающей.
- Увеличение поглощаемого объема молока до нужного уровня (примерно ¾ л в день) должно происходить постепенно в течение недели. Эта мера предосторожности предупредит возможность появления диареи (неопасный для здоровья, но неприятный побочный эффект), которая иногда сопровождает внезапное введение молока в меню режима.

Молоко богато углеводами, липидами, протеинами и витаминами, вот почему оно является крайне питательным продуктом. Состав покупного молока всегда одинаков и согласуется с установленными предписаниями: бывает цельное, полуобезжиренное и обезжиренное молоко. Неважно, какое из них вы предпочитаете, жирность не влияет на концентрацию кальция. Неважен также и способ хранения: кипячение, пастеризация или стерилизация. В любом случае, его минеральный состав не изменится. То же самое касается концентрированного и порошкового молока, поскольку после восстановления путем добавления воды по своему составу они приближаются к свежему.

Йогурт

Минеральный состав йогурта практически совпадает с составом молока, которое используется для его приготовления. Более того, всасывание кальция в кишечнике — очень важный процесс. Поэтому этот продукт рекомендован при режиме «девочка» и запрещен при режиме «мальчик». Тем не менее при режиме «девочка» нужно быть аккуратной, поскольку в магазинах продается три вида этого продукта. «Натуральный» йогурт — разрешен; «ароматизированный» — запрещен в случае, если используются

кофейные и шоколадные ароматизаторы; йогурт с добавлением фруктов — разрешен лишь в том случае, если в нем присутствуют разрешенные фрукты. Необходимо также отметить, что, вопреки распространенному мнению, на самом деле йогурт не обладает эффектом декальцинации.

Масло и сметана

Масло и сметана изготовлены на основе молочных сливок и поэтому богаты кальцием. Они разрешены при режиме «девочка». Одновременно с этим умеренное употребление полусоленого и соленого масла (с соответственным содержанием поваренной соли 5 и 10 г) допустимо при режиме «мальчик».

Сыры

Творог

Несмотря на то что в процессе обезвоживания общее содержание кальция по сравнению с молоком уменьшается, уровень этой минеральной соли в твороге довольно высок. Творог и творожные сырки

рекомендованы при режиме «девочка» и запрещены при режиме «мальчик». Полусоленый сыр запрещен при обоих режимах: из-за содержания в нем кальция, с одной стороны, и натрия — с другой.

Зрелые сыры

Во Франции насчитывается по крайней мере 400 сортов сыра. Среди них выделяют твердые сыры (комте, реблошон, сен-нектер...), мягкие сыры (камамбер, полневек, бри...) и сыры с плесенью (рокфор, амберский фурм, плесневой овернский...). Все эти сыры солят в процессе изготовления. Поэтому они одновременно богаты как кальцием (взятым из молока), так и натрием (взятым из соли). По этой причине все они запрещены при обоих режимах питания.

РЫБА, РАКООБРАЗНЫЕ, МОЛЛЮСКИ

Ракообразные и моллюски

Все они исключены из обоих режимов, поскольку одновременно богаты тремя неподходящими друг другу в рамках режимов элементами: натрием, магнием и кальцием. Будьте бдительны, особенно зимой, и не поддавайтесь соблазнам

отведать разнообразные дары моря, ведь из-за них выбранный вами режим питания будет нарушен.

Рыба

Свежая или быстрозамороженная рыба

Мясо рыбы, неважно из морской или из пресной воды, содержит значительное количество минеральных солей, в основном представленных натрием и калием. Поэтому рыба предпочтительна при режиме «мальчик» и ограничена при режиме «девочка». Способ приготовления рыбы может изменять концентрацию минеральных солей. Вот почему при режиме «мальчик» рыбу предпочтительнее готовить на гриле или сковороде — соли таким образом лучше сохраняются. При соблюдении режима «девочка» перед приготовлением блюд рекомендуется отваривать рыбу в несоленом бульоне. В таком виде рыбу можно употреблять не чаще трех раз в неделю.

Сушеная, соленая рыба...

Обычные методы консервации рыбы — сушка, соление, копчение, стерилизация высокой температурой — сопровождаются значительным увеличением концентрации натрия. Поэтому обработанная

таким образом рыба рекомендована при режиме «мальчик» и строго запрещена к употреблению при режиме «девочка».

В целом рыба — очень питательный продукт, в ней содержится большое количество протеинов и витаминов A, D и B. Содержание липидов варьируется в зависимости от сорта. Обычно различают постную рыбу (жировая ткань составляет не более 5 %), такую как мерланг, лещ или форель, и жирную (например, скумбрия и тунец).

ФРУКТЫ

Свежие фрукты

Следует помнить, что фрукты — важный источник витаминов A и C, а также железа. Благодаря клетчатке, находящейся в растительных клеточных мембранах, они облегчают работу кишечника и борются с запорами.

При режиме «мальчик» свежие фрукты особенно рекомендованы, поскольку их минеральный состав богат калием и обеднен натрием, магнием и кальцием. Поэтому фрукты нужно употреблять в количестве не менее двух в день. При режиме

«девочка» разрешены фрукты с минимальным содержанием калия: яблоки, груши, мандарины, клубника и малина. Однако съедать их можно не более 150 г в день.

Все в ваших руках! Вы можете варьировать и уравновешивать режим питания по собственному желанию, при этом регулируя свой вес. Приведенная ниже таблица показывает калорийную ценность, содержащуюся в 100 г самых ходовых продуктов (свежие очищенные от кожуры фрукты).

Энергетическая ценность некоторых фруктов в Ккал на 100 граммов

Черника	**Белая и красная смородина**	**Тутовая ягода**	**Клубника**	**Малина**	**Мандарин**	**Апельсин**	**Грейпфрут**
16	30	37	40	40	40	44	43

Персик	**Яблоко**	**Груша**	**Слива**	**Вишня**	**Виноград**	**Банан**	**Каштан**
52	52	61	64	77	81	90	200

Консервированные фрукты

Сушеные фрукты

Их получают благодаря обезвоживанию свежих фруктов, поэтому входящие в их состав элементы (в частности, минеральные соли) представлены в большей концентрации. Обратите внимание, что калорийность возрастает из-за более высокой концентрации сахара! Обогащение растительными волокнами может сопровождаться эффектом слабительного.

Консервированные фрукты

Из-за варки во фруктах уменьшается количество минеральных солей, которые в консервах переходят в жидкость (сок). Поэтому консервированные фрукты не рекомендуется употреблять при режиме «мальчик».

Варенье, фруктовое пюре или желе

Варенье, по сути, является сваренной смесью фруктов и сахара, к которой в случае необходимости добавляются те или иные продукты (винная

кислота, красители, натуральные и искусственные ароматизаторы). Гарантировать отсутствие добавок может только надпись «100 % сахара». Таким образом, поскольку варенье приготовлено из фруктов, его употребление разрешено без ограничений при режиме «мальчик» и в совсем небольших количествах при режиме «девочка».

ОВОЩИ

Свежие овощи

Калий является основным минеральным элементом в овощах. Впрочем, некоторые овощи в одинаковой степени богаты и кальцием. При режиме «мальчик» разрешены все свежие овощи, за исключением зеленого салата, капусты, лиственной свеклы, шпината, брокколи, кресс-салата, одуванчика и эндивия. Зато разрешен маш-салат, имеющий минеральный состав, отличный от состава латука и цикория. При режиме «девочка» в пищу можно употреблять большинство овощей. Однако из-за высокого содержания калия запрещены: петрушка, щавель, хрен, шпинат, грибы, авокадо, укроп, кабачок, топинамбур, свекла, тыква, соя и капуста.

Запомните, что при варке содержание минеральных солей в овощах уменьшается, так как соли уходят в окружающую воду. Протеинов в овощах

не так много, как в мясе или рыбе, но тем не менее их количество достаточно велико. Также в них содержатся витамины (С и А) и сахар (в горошке и картофеле).

Консервированные овощи

Так же как и фрукты, во время варки овощи теряют часть минеральных солей. Однако заводские консервы подсаливают, поэтому консервированные овощи запрещены при режиме «девочка».

Быстрозамороженные овощи

Заморозка немного изменяет состав продуктов. С особым вниманием следует относиться к быстрозамороженным овощам, которые предварительно были промыты водой, возможно, содержавшей соль. Такие продукты запрещены при режиме «девочка».

МЯСО

Будучи обогащенным калием и натрием и с низким содержанием кальция, мясо является идеальным продуктом для режима питания «мальчик». При режиме «девочка» его употребление ограниченно — не более 150 г в день. Как показывает таблица на следующей странице, этим параметрам соответствуют все сорта мяса из мясной лавки (говядина, конина, баранина, ягнятина, телятина, свинина) и даже потроха.

ГОВЯДИНА	**Натрий**	**Калий**	**Кальций**	**Магний**
Стейк 100 г	70 мг	300 мг	10 мг	20 мг
Печень 100 г	100 мг	300 мг	10 мг	20 мг

Достаточно большое значение имеет способ приготовления. Поджаренное на решетке или на сковороде мясо теряет совсем немного минеральных солей и идеально подходит для питания будущей мамы при режиме «мальчик». Варка в воде (мясо кипит, как при приготовлении в горшке на открытом огне), наоборот, провоцирует большую потерю минеральных солей и лучше подходит для режима «девочка», разумеется, при условии, что вы не будете употреблять в пищу получившийся бульон.

Мясо богато протеинами (около 20 %) и потому очень питательно. Его калорийная ценность в основном связана с обилием жирового слоя и варьируется в зависимости от сорта мяса: 110–120 калорий на 100 г постного мяса (конина, цыпленок), 350 калорий на 100 г жирного мяса (свинина, гусятина). Если у вас есть склонность к полноте, выбирайте постное мясо. Это замечание также подходит вам и в том случае, если у вас трудности с липидным обменом (гиперхолестеролемия). В мясе содержатся витамины А, В и С, но они практически целиком разрушаются во время

варки. Что касается микроэлементов, то особенно много в мясе содержится железа и меди.

Мясо является важным источником протеинов, но оно не является незаменимым. При условии разнообразия вегетарианское питание может предложить идеальные заменители: яйца, сыр, молоко.

ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

Эти растения в основной массе относятся к семейству злаковых и, как правило, выращиваются из-за семян. Обычно их употребляют как в форме семян, так и в молотой форме (мука). Речь идет о пшенице, рисе, кукурузе, ячмене, овсе, ржи, полбе, просе, а также кунжуте и гречке.

Пшеница

Твердая пшеница, в дробленом виде называется булгуром. Разрешена в обоих режимах.

Зерна пшеницы состоят из двух частей:

- в середине находится ядро, содержащее мало минеральных солей. После просеивания входит в состав муки;
- вокруг находится кожура, насыщенная минералами. После просеивания становится отрубями.

Мука, используемая во Франции, имеет уровень извлечения 75 %. Это значит, что из 100 кг пшеницы получается 75 кг муки. В обоих режимах ее употребление теоретически неограниченно. Однако может возникнуть запрет на использование муки вкупе с какими-либо другими продуктами.

Хлеб

Нет ничего более расплывчатого, чем наименование «хлеб», потому что за этим словом прячется невообразимое разнообразие продуктов и огромное количество различных названий и обозначений. Попробуем разобраться!

В первую очередь в хлебе в большей или меньшей степени мы находим просеянную муку. Просеянную — другими словами означает «освобожденную от отрубей».

К пшеничной муке могут быть добавлены разные злаки:

- рожь: 10 % — в хлеб с житом и 65 % — в ржаной хлеб.
- прочие злаки: 3,9–12 % в зависимости от вида хлеба! Иногда также добавляют лен или кунжут.

Кроме того, может добавляться мука и других сортов:

- бобовая мука – до 2 %;
- соевая мука – до 0,5 %;
- солодовая мука – до 0,3 %.

Естественно, при изготовлении хлеба нужны вода и дрожжи для брожения. Поэтому магазинные дрожжи, состоящие из микроскопических грибов (сахаромицеты), разрешены в обоих режимах. При изготовлении кислого хлеба дрожжи заменяются кислым тестом.

Как показывает следующая таблица, столовый хлеб, в отличие от несоленого, содержит крайне много соли.

Содержание микроэлементов на 100 г продукта.

	Столовый белый хлеб	**Несоленый белый хлеб**
Натрий	500 мг	15 мг
Калий	100 мг	100 мг
Кальций	20 мг	20 мг
Магний	30 мг	30 мг

	Столовый белый хлеб	**Несоленый белый хлеб**
разрешен	режим «мальчик»	режим «девочка»

Иногда добавляют и другие ингредиенты:

- молоко — в венский хлеб;
- жир — в бескорковый хлеб;
- сахар, масло и яйца — в сдобный хлеб;
- различные добавки — в столовый и в заводской хлеб, такие как консерванты (уксусная кислота, молочная кислота); антиоксиданты (аскорбиновая кислота) или эмульгаторы (лецитин);
- грецкие орехи, жир, оливки, сыр... — в штучный хлеб.

И это неполный список названий:

- домашний хлеб: если его замешивают, придают форму и выпекают прямо на месте продажи;
- традиционный французский хлеб: если он не имеет добавок и не остыл.

Таким образом, при выборе хлеба советуем руководствоваться единственным правилом: нужно убедиться, что входящие в его состав ингредиенты разрешены при вашем режиме (состав можно уточнить на упаковке заводского хлеба).

Маца (пресный хлеб) готовится только из муки и воды, содержит мало натрия и поэтому может входить в рацион при режиме «девочка».

Чтобы проще запомнить и не ошибиться: при режиме «мальчик» следует употреблять столовый хлеб, при режиме «девочка» — несоленый хлеб.

Другие зерновые

Рис: низкое содержание минералов. Темный и белый рис, приготовленный различными способами, подходит для обоих режимов.

Чилийская марь разрешена для обоих режимов.

Маис: вне зависимости от его формы (попкорн, кукурузная каша, початки), в нем содержится слишком большое количество калия, необходимого для режима «девочка». Кукурузная мука используется для приготовления каши, галет или блинов, а также лепешек, тако или тамалес из южноамериканской кухни.

Ячмень, рожь, овес, просо разрешены.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Известно очень много видов пищевых добавок. К ним прибегают, чтобы изменить качества или вид продуктов: цвет (красители); вкус (вкусозаменители, окислители); текстуру (загустители, студнеобразователи, эмульгаторы); длительность хранения (консерванты). Все допущенные к использованию добавки занесены в список добавок, разрешенных Европейским агентством по безопасности пищевых продуктов (EFSA), где обозначены специальным кодом: буква Е и 3–4 цифры после нее (от 100 до 1518). Многие из них являются солями натрия (Е211, Е223...), калия (Е202, Е212...), кальция (Е203, Е213...) или магния (Е329, Е450, Е504...). Для каждой из добавок указывается приемлемая суточная норма. Так как эти нормы достаточно низкие, все добавки разрешены к употреблению как при режиме «девочка», так и при режиме «мальчик».

ПРЯНОСТИ, СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Корица, кардамон, кориандр, тмин, куркума, карри, имбирь, гвоздика, мускатный орех, паприка, мак, перец, стручковый перец, шафран, ваниль.

За исключением соли, все пряности разрешены в обоих режимах. В особенности рекомендуем

употреблять их при следовании режиму «девочка», поскольку ими можно заменить соль и придать блюдам особый вкус, избежав монотонности. Однако в этом случае надо внимательно относиться к карри и другим смесям, сверяя состав, поскольку зачастую они могут содержать соль.

Специи: чеснок, лук-шалот, базилик, кервель, лук-скорода, тимьян, лавровый лист, розмарин — также разрешены для всех. Петрушка и мята запрещены при режиме «девочка».

Такие приправы, как корнишоны, каперсы, кетчуп, горчица обычно заправляются солью и потому запрещены при режиме «девочка».

Часто задаваемые вопросы

Должен ли будущий отец следовать режиму?

Нет, на селекцию сперматозоидов оказывает влияние только режим питания будущей матери. Пропорция между мужскими (носителями хромосома X) и женскими (носителями хромосома Y) сперматозоидами не изменяется под влиянием режима питания. Зачастую отец разделяет с матерью ее режим питания с практической целью, однако это никак не влияет на результаты действия методики.

Сколько времени надо следовать режиму?

Минимальный срок — два с половиной месяца. Следование режиму может быть прервано в том случае, если будет установлен факт беременности, но не раньше.

Почему нельзя заменить принудительный режим питания (как и всякий режим) простым приемом внутрь минеральных солей?

Тому есть три причины:

- Всасывание минеральных солей в кишечнике не идентично употреблению фармакологических препаратов. Другими словами, в короткие сроки с таблетками или

порошками поглощается недостаточное количество солей. Абсорбируется не все, и сложно сказать, сколько действительно абсорбировано. В процессе принятия пищи все происходит иначе: всасывание реализуется нормальным физиологическим образом, то есть более прогрессивно и полноценно.

- Все исследования проводились исходя из естественного питания матери. Невозможно предсказать, смогли бы мы достичь тех же результатов, если бы заменили естественное питание таблетками с содержанием минеральных солей.

- Более того, употребление фармацевтических препаратов добавлялось бы к ежедневному привычному питанию. Как в этом случае можно было бы высчитать уровень минеральных солей, если бы питание матери оставалось свободным и бесконтрольным?

Правда ли, что мальчиков хотят чаще, чем девочек?

Пожелания будущих родителей очень сбалансированы. Неудивительно, что опрос на эту тему показал: подавляющее большинство опрошенных

считают идеальной семьей ту, в которой есть и девочка и мальчик.

Появляется ли риск для здоровья при следовании режиму, в особенности длительное время?

Никакого риска нет при условии, что вы следуете ему правильно и под медицинским контролем. Режимы, предписанные будущим мамам, идеально уравновешены. Они были выведены группами врачей-диетологов и соответствуют самым строгим стандартам питания. Поэтому можно не бояться ни истощения, ни переедания.

Режимы, в частности, режим «мальчик», приводят к увеличению веса?

При ежедневном поступлении в организм 2200–2300 калорий режим «мальчик», равно как и режим «девочка», соответствуют рекомендациям всех национальных и интернациональных специализированных научных органов. Поэтому можно не бояться никакого увеличения веса, тем более что ни у одной из наших «подопытных» будущих мам не наблюдалось ничего подобного.

Нужно ли проводить какие-либо особенные исследования в процессе режима?

Кроме диеты, которая состоит в том, чтобы ежедневно придерживаться одних и тех же

продуктов питания и напитков, поглощаемых в течение дня, и в том, чтобы каждый месяц сверять ее выполнение, никаких других исследований обычно проводить не надо.

В 1977 году, когда мы только начинали наше исследование, мы постоянно брали кровь на ионный анализ, чтобы контролировать уровень минеральных солей. Целей было две: во-первых, убедиться, действительно ли дозировка остается нормальной настолько, что можно не бояться низкого уровня солей, а во-вторых, мы стремились найти варианты дозировки, которые могли бы позволить нам предвидеть провал или успех методики, не выходя за границы нормального уровня. После того как мы собрали несколько сотен результатов и констатировали не только то, что они никогда не выходят за пределы нормы, но и то, что они не представляют никакого прогностического интереса, мы перестали брать кровь на анализ.

Мой врач, как мне кажется, не очень хорошо разбирается в этой методике. Я не знаю к кому обратиться.

Действительно, в отличие от множества пар, многие врачи не придают значения такому занятию будущих родителей, которые хотят иметь уравновешенную в гендерном отношении семью, особенно в наше время и в нашем обществе, где у пар редко

бывает более двух или трех детей. Многие врачи даже относятся к этой идее с неприязнью. Чаще всего их образование и род деятельности не оставляют времени на то, чтобы поинтересоваться этой темой, ведь, как правило, она не входит в их профессиональную практику. Гинекологи (а именно к ним обращаются будущие родители) зачастую плохо мотивированы, недостаточно образованы или информированы и, к сожалению, не всегда имеют необходимое количество времени, чтобы посвятить себя этому вопросу, предпочитая расширять свои знания в других областях.

Предписание следовать определенному режиму питания, в особенности рассматриваемого типа, — это профессия. Она требует образования и реализации в особых условиях. Предписание необходимо индивидуализировать с учетом пищевых привычек и образа жизни каждой пациентки. Необходимо время, чтобы убедиться, что все изменения режима были ясно поняты, чтобы внести все нужные уточнения и ответить на все вопросы будущей мамы. Речь идет о долгой консультации, требующей со стороны врача большого запаса свободного времени. Вероятно, по этой причине методика, к сожалению, распространяется плохо. Таким образом, консультацию нужно получить у врача, который интересуется этим вопросом и компетентен в данной методике.

Если ничего не получится, где искать ошибки?

Даже если вы следовали режиму неукоснительно, без отступлений и под жестким медицинским контролем, вероятность провала составляет 13 %. Как всегда в медицине и в биологии в целом, в этом нет ничего удивительного. В живом мире все наблюдаемые феномены управляются статистическими и математическими законами. По этой же причине, например, лекарство (или хирургическое вмешательство), каким бы эффективным оно ни было, никогда не дает 100 % результата.

Существуют ли другие методики и можно ли их сочетать?

Питание будущей матери на сегодняшний день является единственным известным и доказанным фактором, который влияет на формирование пола будущего ребенка. Многие исследования, проведенные независимыми университетскими группами в соответствии со строгими научными критериями «доказательной медицины», опубликованы в различных справочных и всемирно известных научных журналах, чем обеспечили научное подтверждение этому факту.

Прочие факторы, такие как дата полового акта по отношению к менструальному циклу,

частота половых актов, а также изменение уровня кислотности вагины, были отвергнуты. Ни одна из этих методик не получила научного подтверждения, и, более того, теоретические базы, на которых они основывались, были опровергнуты опытом.

Можно ли принимать лекарства при соблюдении режима?

Все исследования относительно методики режима питания проводились при участии будущих мам, не принимавших никаких лекарств в месяц, предшествующий беременности. Это было обязательным условием для участия в исследовании. Некоторые лекарства действительно способны изменить метаболизм минеральных солей и даже, возможно, непосредственно воздействовать на формирование пола зародыша.

Поэтому нужно отказаться от всех лекарств на то время, что вы придерживаетесь режима, в особенности в течение последнего месяца. Исключением может быть лишь случай, когда необходимо отодвинуть наступление беременности и продлить режим еще на один месяц. Конечно, бывает и такое лечение, которое нельзя прерывать. Но эти случаи крайне редки и рассматриваются в индивидуальном порядке в процессе консультации.

6

Режим... в прямом эфире

Мы начали нашу исследовательскую работу вместе с группой врачей, среди которых я занимался обеспечением медицинского контроля и координацией исследования. На тот момент мне казалось, что невозможно в точности описать кулинарные привычки отдельно взятого человека, поскольку, как мне тогда представлялось, мы никогда не едим одно и то же. Уточню, что ни мое образование, ни моя медицинская практика никак не подготовили меня к тому, что я буду заниматься питанием или диетологией. Невероятно, но этот предмет, не считая нескольких смутных терминов в физиологии, не входит ни в общую программу медицинского образования, ни в курс специализации по гинекологии и акушерству. Это значит

только то, что всему можно научиться! С тех пор я вполне смог восполнить пробелы в знаниях. Чтобы не ошибиться в диетологической части нашего исследования, мы привлекли в нашу команду двух врачей-диетологов. Без их вклада в работу, компетентности и энтузиазма мы никогда не смогли бы завершить наш эксперимент.

Чтобы представить себе объем предстоящей работы и времени, необходимого для клинического исследования подобного типа, обратимся к выступлению, сделанному диетологами из Марселя на XXVII Национальных днях диетологии 1986 года. Каждый год на эту конференцию собираются лучшие специалисты в области диетологии, для того чтобы подвести итоги прогрессу в этой области. Конференция 1986 года была посвящена выбору пола посредством питания. В докладе марсельских ученых говорилось, что время, необходимое для установления трехмесячного контроля над женщиной в рамках исследования, между первой встречей и включением ее в список участниц исчисляется семью часами.

Помимо прочего я всегда помнил, что все мы, чаще всего неосознанно, имеем достаточно устоявшиеся кулинарные пристрастия. Естественно, мы не едим одно и то же каждый день, но наши вкусы, наш образ жизни, иногда даже образование приводят нас к тому, что мы начинаем употреблять

продукты одного типа. Вы замечали, что каждый человек по-своему пользуется солонкой за столом? Что может быть общего с точки зрения поглощения кальция или калия между человеком, который не пьет молоко и не употребляет молочные продукты, зато регулярно пьет фруктовый сок, кофе или чай на завтрак, и человеком, который, наоборот, не может по утрам обойтись без йогурта?

Подобные исследования иногда чреваты сюрпризами. Однажды на одной из консультаций я анализировал кулинарные привычки женщины, родившей трех мальчиков. Мы разбирали вопрос употребления овощей: какие именно овощи, способ приготовления, частота употребления. Каково же было мое удивление, когда она объявила, что каждый день ест артишоки! Я повторил свой вопрос, поскольку подумал, что пациентка его не поняла, но ответ был тот же: артишок каждый день, семь дней в неделю, в течение всего года, за исключением особых обстоятельств! Она удивилась, что я несведущ в этом вопросе, и объяснила, что его прием в пищу улучшает здоровье и помогает избежать болезней печени. Более того, в ее семье эта привычка передается из поколения в поколение!

Возможность будущих родителей влиять на формирование пола ребенка не всегда встречает у окружающих одобрение. Некоторые даже выступают резко против этого. Я помню, с какой

враждебностью была принята идея посвятить исследование этой теме некоторыми из наших коллег (правда, очень немногочисленных). Одна из них, признанный генетик, даже отказалась в нем участвовать, считая все это «лженаукой»! Вероятно, она думала, что некоторые области запрещено изучать, и наука должна ограничиваться строгим количеством тематик.

Однажды меня пригласили на телевидение, и один из участников поднял вопрос евгеники. Он нарисовал образ тоталитарного государства, которое предписывало всем женщинам рожать только мальчиков, чтобы пополнять армию. На это я заметил, что в современной армии количество женщин тоже достаточно велико, в том числе и в боевых войсках, и что женщины уже давно доказали свою состоятельность в этой области (так же как и в других). А по поводу методики режима я добавил, что никто не может принудить женщину ему следовать и что тоталитарное государство (если, конечно, не приводить в пример Спарту) должно иметь другие, более эффективные методы достижения своих целей.

Был и другой случай. Вопрос журналиста звучал так: не является ли желание иметь ребенка того или иного пола доказательством чудовищной дискриминации по половому признаку? Я сказал, что ответ на этот вопрос лежит в области простого

наблюдения за желаниями родителей. Чего же они хотят? Девочку, если у них уже есть один или более мальчиков, и мальчика, если у них уже есть девочка. Можно ли в этом случае говорить о дискриминации? Очевидно, нет. Все опросы и исследования подтверждают: подавляющее большинство родителей хотят иметь мальчика и девочку, и ни один из двух полов не имеет привилегий перед другим. Родители, интересующиеся этим вопросом, хотят иметь семью, уравновешенную в гендерном отношении. Раньше, если старшим ребенком в семье был мальчик, а младшим — девочка, это называлось «выбор короля». Сегодня англичане называют это «семейный баланс».

Каково было мое удивление, когда недавно ко мне на консультацию пришла женщина, уже будучи, как минимум, на шестом месяце беременности, и на мой вопрос о цели визита сказала, что намерена начать следовать режиму «девочка». Вероятно, прочитав удивление на моем лице, она поспешила добавить, что это касается ее следующей беременности. Недавно сделанное УЗИ показало, что у нее будет мальчик, и это здорово, но она не хочет на этом останавливаться и, учитывая возраст, не собирается долго тянуть со следующей беременностью, так как хочет подарить своему мальчику маленькую сестричку. Выдохнув, я дал ей все необходимые советы и порекомендовала не торопиться со следующей беременностью до тех

пор, пока она не закончит кормить грудью малыша, которого носит сейчас.

Ужас! Моей секретарше поступает телефонный звонок от одной из моих пациенток, следующей режиму. Ее муж приглашает ее отметить годовщину свадьбы в большой престижный парижский ресторан. Отказаться нельзя! К сожалению, муж ничего не знает о режиме. Она хочет родить ему столь желанного мальчика, но при этом не собирается рассказывать, каким образом ей это удастся! Что же делать?

К счастью, они решили устроить этот праздник влюбленных в конце дня... И моя пациентка уже бывала в том ресторане. Поэтому мы связались с руководителем и попросили шеф-повара о помощи. Он любезно согласился добавить под моим контролем в меню несколько блюд, которые наша будущая мама смогла бы выбрать. Таким образом, тайна была сохранена.

Давайте посмотрим, какое же меню было нам предложено:

«Домашние каннеллони с копченым лососем и чечевицей, приправленные листьями маш-салата и свекольной эмульсией.

Ягненок по-авейронски на две персоны, подается с фиолетовым картофелем и хрустящим артишоком.

Полная тарелка груш с сычуаньским перцем и имбирем. Черносмородиновый шербет.

Вода «Виши Сен-Йорр», вино или шампанское (в умеренных количествах)».

Я не знаю, могли ли в этот день другие посетители ресторана выбрать эти блюда и тем самым следовать режиму «мальчик», не подозревая об этом.

Сущий ад в другом... особенно, когда дело касается питания! Как следовать режиму, если питаешься не дома? Деловой ужин, семейный ужин, ужин, посвященный годовщине свадьбы, в честь Дня рождения, празднества, гости... какое искушение! Какое давление со всех сторон!

– Раз в неделю мы ужинаем у родителей мужа, — рассказывает мне одна из пациенток. — Моя теща не понимает нашего желания иметь четвертого ребенка, она считает, что трех детей (двух мальчиков и одной девочки, вполне достаточно)! Чтобы избежать обсуждений, я стараюсь не рассказывать ей, что следую режиму «девочка». А она, желая доставить мне удовольствие, каждую неделю готовит огромное количество блюд, которые мне нельзя есть. «Ты должна это попробовать!» «Ой, я приготовила это для тебя... ведь я знаю, как сильно ты это любишь!» Что на это сказать? Что делать?

Артериальное давление! Артериальное давление? Мой врач обнаружил, что оно немного повышено... ничего серьезного... но он посоветовал мне изменить режим питания, отказаться от соли и некоторых соленых продуктов... через какое-то время я снова пойду на прием, чтобы проверить давление.

Вывод: следовать своему режиму, сохраняя при этом мир в семье, зачастую более чем возможно... нужно всего лишь немного воображения!

Выписки из недавних консультаций:

— Я попросила своего гинеколога назначить мне режим «мальчик», но он даже не стал меня слушать. Он сказал, что не верит в этот метод и что он все равно не сработает! Я очень удивилась, ведь обычно мой врач весьма компетентен. Я его уважаю, но в этот раз я не поняла его реакции.

— Возможно, он не интересовался этим вопросом и у него просто не хватает информации. Я объясню вам все, что касается режима, и дам список литературы по этому вопросу специально для вашего врача. Передайте ему, когда увидите его снова.

Через месяц мне позвонил коллега и поблагодарил за документы, которые я ему передал. Он сказал:

— Я совсем не разбирался в этой области. Я что-то о ней слышал, но никогда не сталкивался с работами по этой тематике. Все это очень занимательно. Но у меня совсем нет времени, поэтому, если вы не против, я бы хотел всех своих пациенток, которые интересуются программированием пола будущего ребенка, перенаправлять к вам.

В моем кабинете звонит внутренний телефон, как раз в тот момент, когда я нахожусь на консультации. Меня беспокоит моя секретарша: срочный звонок от одной из пациенток, которая в данный момент находится на отдыхе на Мальдивских островах. У нас январь, 10 часов утра и за окном –3°. Там – 2 часа дня и термометр показывает +29° по Цельсию, как в воздухе, так и в воде. Я советовал ей приступить к режиму «девочка» после отдыха, но она не захотела ждать. Она прилетела накануне, чтобы настроиться на режим. Несмотря на все имеющиеся соблазны, она очень хорошо держится. Это касается и морепродуктов, и сока из экзотических фруктов и всего остального. Проблема не в этом. Она звонит мне потому, что мы забыли обговорить вопрос купания! Разрешено ли оно, несмотря на соленую воду? Я уверяю ее, что купание разрешено, однако все же советую стараться не глотать морскую воду.

В тот же день я получаю уведомление о родах. Родился мальчик по имени Стефан, 3,240 кг. Мама

следовала режиму «мальчик». Родители счастливы, две старшие сестры рады появлению младшего братика. История заслуживает того, чтобы ее рассказать. Мама пришла ко мне после рождения второй дочери за разъяснениями. Она рассказала, что очень хотела мальчика, поэтому перед беременностью скрупулезно следовала режиму «мальчик», хотя и появлению второй девочки, конечно, весьма рада. Она хотела знать, есть ли смысл снова прибегать к этому режиму перед третьей беременностью и не означает ли тот факт, что она не вошла в 87 %, того, что режим на нее не действует. Возможно ли, что у ее мужа вырабатываются только женские сперматозоиды?

Я начал с ответа на второй вопрос. Нет. Наличие у мужчины сперматозоидов только одного типа говорит о том, что оплодотворяющие клетки, идущие по его семяносным протокам, выборочно отсутствуют или разрушены, что означает серьезную генетическую аномалию или мужское бесплодие, чего, очевидно, нельзя сказать о ее муже. Более того, проведенные на сегодняшний день многочисленные исследования с участием нескольких тысяч мужчин, подтвердили, что равная пропорция X и Y всегда сохраняется.

Найти ответ на первый вопрос было намного сложнее, поскольку, даже если бы я взглянул на ситуацию со стороны, у меня на руках все равно не

оказалось бы достоверных статистических данных. Поэтому я попросил ее в точности рассказать, каким образом она следовала режиму, откуда о нем узнала. Принимала ли она лекарства? На первый взгляд казалось, что режим выполнялся хорошо. Метод ей посоветовала подруга, успешно опробовавшая его на себе, она же предоставила и всю необходимую информацию. Чтобы не рисковать, пациентка отказалась от всех ужинов в гостях, выполняла в буквальном смысле каждое предписание и не принимала никаких лекарств. Я стал расспрашивать о переносимости режима организмом. Не отмечала ли она в процессе выполнения режима наличие каких-либо побочных воздействий: прибавление в весе, проблемы с перистальтикой кишечника, запоры? «Никаких воздействий, но я много внимания уделяла приему натуральных растительных экстрактов». — «Натуральных экстрактов?» — «Да, я не принимала лекарства, только растительные экстракты, чтобы улучшить пищеварение...»

После этого я объяснил ей, что подобные препараты имеют сильный мочегонный и слабительный эффект, что приводит к значительному выведению минеральных солей, в особенности натрия и калия. Она поняла свою ошибку и ушла от меня в полной решимости снова испробовать режим. На этот раз она посетила меня в самом начале следования режиму и еще раз – через две или три недели, чтобы

убедиться, что не допускает ошибок. К чему это привело, вы уже знаете.

Эта будущая мать очень набожна, она хочет иметь мальчика и ради этой цели собирается неукоснительно следовать режиму. Однако же она задается вопросами и расспрашивает меня. Разрешает ли религия соблюдать режим? Я не теолог и могу лишь посоветовать ей обратиться с этим вопросом к сведущим религиозным людям. В качестве дополнительной информации я рассказываю ей о семинаре, посвященном методике предзачаточной селекции пола посредством режима питания, который прошел на Международных днях акушерства и гинекологии в Пюто (О-де-Сен) в 1984 году. Тогда выдающиеся религиозные авторитеты (преподобный отец Мишель Рике, главный раввин Ален Голдман, Его Превосходительство С. Н. Бубакер в исламе) поручились, что нет никаких этических причин запрещать эту методику, она во всех смыслах естественна.

7

Методики спорные... и обсуждаемые

Выбор сперматозоида

Первые попытки отделить сперматозоиды X от сперматозоидов Y в сперме животных были сделаны еще много лет назад. Все использованные тогда техники, основывавшиеся на разнице в массе (отложение осадка или центрифугирование) и разнице электрических зарядов (электрофорез или сменные ионные пластины), потерпели крах.

Более интересной представлялась методика, предложенная в 1970 году американским биологом Эриксоном. Она основывалась на разнице в скорости передвижения сперматозоидов X и Y через колонну белка, состоящую из слоев различной плотности. С

помощью этого метода удалось создать сперму, которая на 80 % состояла из сперматозоидов Y. Однако от клинических экспериментов по искусственному оплодотворению посредством методики Эриксона быстро отказались, так как количество беременностей в результате было крайне мало.

Совсем недавно одна из американских коммерческих фирм запатентовала технику разделения сперматозоидов, основанную на так называемой проточной цитометрии.

Напомним, что объем семени при эякуляции составляет от 2 до 5 $см^3$ и содержится в нем несколько миллионов сперматозоидов. Каждый из этих сперматозоидов несет в себе 23 хромосомытолько одна из которых, так называемая половая, участвует в определении пола ребенка. У мужчин в равных пропорциях имеется два вида половых хромосом и, соответственно, два вида сперматозоидов. Первый, больший в размерах и имеющий большую ДНК (154 824 264 базовых пар)[1], называется X, из него получится девочка. Второй, меньший в размерах и менее обогащенный ДНК (57 701 691 базовая пара), называется Y и дает мальчика.

---

[1] Длина молекул ДНК измеряется в количестве базовых пар. Одна базовая пара составляет структурную группу, которая повторяется на всей длине молекулы ДНК и немного напоминает бусы из жемчуга: длина бус увеличивается при увеличении количества жемчужин.

Здесь требуются некоторые уточнения. Фирма не гарантирует результат. Оно уточняет, что насыщение спермы достигает не 100 %, а всего лишь 74 % для Y и 91 % для X. На самом деле эта технология не разрешена к использованию на территории США и в данный момент ее изучают под контролем Министерства здравоохранения. При отсутствии достаточной перспективы и публикаций результатов неизвестны вероятные риски для детей, зачатых посредством этой технологии.

Методики подбора пола ребенка, основанные на разделении сперматозоидов, порождают много вопросов и споров об их законности с точки зрения рисков, стоимости и результатов. Естественно, что при использовании этих технологий необходимо прибегать к методике зачатия и выращивания плода с помощью медицинских средств: искусственное оплодотворение или оплодотворение в пробирке. Помимо ограничений и рисков, связанных с инвазивным характером самих технологий, доля беременностей в лучшем случае не превышает 30 %. Поэтому большинство пар должны будут делать несколько попыток, и многие откажутся из-за невозможности забеременеть.

Постзачаточная селекция

Теперь нам необходимо обратиться к другой крайне спорной стороне выбора родителями пола будущего ребенка, поскольку существуют методики постзачаточного вмешательства, которые приводят к устранению эмбриона нежелательного пола. Мы понимаем, что сам этот вопрос провоцирует множество споров.

Информация о половой принадлежности зародыша в самом начале беременности

Уведомлять или нет будущих родителей о половой принадлежности ребенка до рождения и, тем более, в самом начале беременности, — вопрос крайне сложный. Давайте узнаем почему.

В начале 1980-х годов изобрели эхографию. И по сей день она с большой долей вероятности позволяет определить пол зародыша путем визуализации генитальных органов уже после 10-й недели беременности (два с половиной месяца). Стоит ли давать эту информацию родителям, которые так хотят все знать? Многие видят в этом определенный риск, так как не исключены попытки прибегнуть к аборту в том случае, если пол ребенка не соответствует желаниям или планам родителей. Например, во Франции закон разрешает делать аборт до 14-й недели беременности. Не рискует ли

будущая мать в некоторых случаях быть подвергнутой внешнему давлению со стороны супруга или даже всей семьи? В то же время можем ли мы лишать женщину информации, которая имеет к ней непосредственное отношение? Не является ли это посягательством на ее право знать?

Не менее активная полемика разворачивается вокруг тестов, которые посредством простого анализа крови или мочи, сделанного в домашних условиях, позволяют еще раньше и с высокой долей надежности узнать пол будущего ребенка. О чем идет речь?

Эмбрион мужского пола, то его кариотип, как мы уже описали выше, содержит две разные половые хромосомы (X и Y), в то время как эмбрион женского пола содержит две идентичные половые хромосомы X. Начиная с первого дня беременности фрагменты ДНК, ассоциированные с хромосомой Y (но не с X), переходят в кровь матери, где их можно идентифицировать, а затем выводятся через урину (в ней, соответственно, их тоже можно обнаружить). Таким образом, наличие или отсутствие этих фрагментов ДНК в крови и урине матери позволяют определить пол эмбриона.

Многие компании сегодня продают эти тесты через Интернет.

- Тест на кровь. Дома с помощью простого укола с кончика пальца в одноразовое приспособление для взятия крови собирается 3 капли крови. Контейнер по почте отправляется по адресу компании в Калифорнии. Стоимость такого анализа (в январе 2010 года) зависела от желаемой скорости выполнения (информация отправлялась по e-mail): 349 долларов при получении результатов через три дня и 249 долларов при ожидании в пять дней. Объявлялось, что на 8-й неделе беременности (1,5 месяца) надежность составляет 95 %. Как свидетельствуют лаборатории, в Китае и Индии этот тест не продается.

- Тест на мочу доставляется на дом почтой. Этим тестом торгует компания, находящаяся в США. В январе 2010 года (согласно последним данным) он стоил 48,67 евро. Его надежность на 10-й неделе беременности составляет 78–80 %.

Вопрос, сообщать ли родителям пол будущего ребенка, стоит также и в тех случаях, когда будущая мать просит сделать амниотическую пункцию или биопсию трофобласта (они проводятся, когда есть большой риск хромосомной аномалии у ребенка).

Кариотип зародыша на 9-й неделе беременности при биопсии и 14-й неделе при пункции позволяет узнать, нормально ли он развивается, а также на этот раз уже с полной уверенностью определить пол ребенка. Для родителей, которые окончательно решили не сохранять ребенка нежелательной половой принадлежности, сомнений больше быть не должно, и врачу в этой ситуации нечего противопоставить их требованиям, поскольку, напомним, 9-я и 14-я недели пока являются во Франции законным периодом для добровольного прерывания беременности.

В некоторых странах этот феномен принял такой угрожающий оборот, что правительству пришлось реагировать. «Народный ежедневник» в Пекине от 1 ноября 2007 года опубликовал материалы расследования, проведенного в сельской местности, согласно которым пропорция новорожденных составила 122 мальчика на 100 девочек, в то время как нормальная пропорция должна составлять 103–105 мальчиков на 100 девочек. Что стало с недостающими девочками? Эта ситуация привела к тому, что государственным работникам пришлось озаботиться отсутствием демографического равновесия. В настоящий момент количество неженатых мужчин превосходит количество незамужних женщин на 18 миллионов. К 2020 году их количество возрастет до 30 миллионов, и Китайская академия

социальных наук бьет тревогу о последствиях разбалансировки между полами при рождении.

В Индии с 1994 года нельзя раскрывать информацию о половой принадлежности ребенка в процессе пренатальных исследований, а добровольное прерывание беременности только по причине пола зародыша запрещено. На практике же этот запрет часто нарушают. Пропорция в этой стране составляет 112 мальчиков на 100 девочек, селективный аборт заменил древнюю практику детоубийства при рождении.

Ситуация настолько тревожная, что компании, распространяющие через Интернет диагностические тесты на половую принадлежность зародыша, решили исключить из зоны распространения Китай и Индию. Культурологические, религиозные (культ предков), а также экономические причины правдоподобно объясняют этот феномен. Аграрное производство в китайских деревнях зависит от количества рабочих рук в семье. В Индии размер приданого, необходимого, чтобы выдать замуж девочку, настолько велик, что из-за него приходится влезать в огромные долги, что разоряет семью.

Что же происходит на Западе? Во Франции большой магазин товаров для женщин провел интернет-опрос, результаты которого были опубликованы в октябре 2007 года. Половина из

610 рецензентов, участвовавших в опросе, подтвердили свою готовность использовать тесты для определения пола зародыша, а 18 % уточнили, что сделали бы аборт, если бы результат их не удовлетворил.

Предымплантационная диагностика: знать пол зародыша при оплодотворении из пробирки

Давайте также рассмотрим вопрос предымплантационной диагностики при оплодотворении из пробирки. Цель такого оплодотворения — помочь бесплодным парам завести ребенка. За последние несколько лет эта область значительно продвинулась в развитии. Чтобы увеличить шансы на успех, пациенткам предлагается пройти курс лечения, цель которого — увеличить количество взятых яйцеклеток. Затем в лаборатории эти яйцеклетки помещаются в инкубатор вместе со спермой будущего отца, что обычно позволяет получить несколько эмбрионов как мужского, так и женского пола. Суть здесь состоит в том, что только 1 или 2 (изредка 3) эмбриона будут имплантированы, поскольку никогда нет полной уверенности, что все они смогут вместе развиваться после имплантации. Также нужно отметить, что при имплантации нескольких эмбрионов возрастает вероятность успеха... но в равной степени и риск множественной беременности.

Через три дня, хотя эмбрион состоит всего из нескольких клеток (от 6 до 8), проводят предымплантационную диагностику. Она заключается в том, что одну из клеток эмбриона берут на анализ с целью установить пол зародыша. В матку матери будут имплантированы только тот или те эмбрионы, пол которых устраивает родителей. Остальные эмбрионы уничтожаются.

Во Франции подобная практика запрещена для широкого использования. Право на предымплантационную диагностику зарезервировано только для тех пар, которые способны родить лишь ребенка, подверженного серьезному и неизлечимому генетическому заболеванию. В других странах порядок другой. Например, в США при оплодотворении в пробирке выбор пола реимплантируемого эмбриона остается за родителями.

Прибегать к этим тяжелым инвазивным и дорогостоящим технологиям, не лишенным риска и имеющим высокий процент провалов (по причине многочисленных выкидышей), кажется легитимным, если речь идет о бесплодии или попытке предотвращения серьезных неизлечимых болезней. Однако вполне понятна полемика, возникающая, когда в качестве основного критерия используется один только пол будущего ребенка.

Заключение

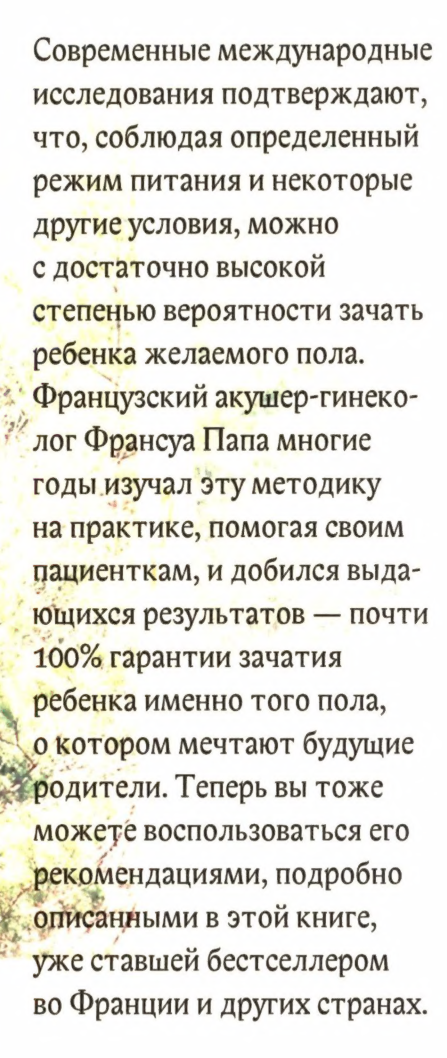
Сегодня благодаря современным средствам контрацепции женщина больше не беременеет случайно, как раньше. Беременность, по крайней мере в нашем обществе, почти всегда желательна, и у каждой пары есть множество способов иметь столько детей, сколько они захотят.

Влияние питания матери и минеральных солей на формирование пола зародыша сегодня является научно доказанным фактом. Родители имеют дополнительную возможность свободно определять состав своей семьи по своему желанию. Подбирая для себя режим питания, будущая мама значительно увеличивает возможность родить ребенка желанного пола.

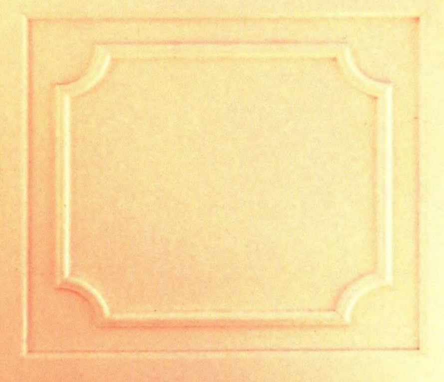
Эта методика неопасна и натуральна во всех смыслах. Она уже давно доказала свою эффективность. И тем не менее, парадоксально то, что сегодня будущие мамы зачастую не знают, что нужно делать в процессе подготовки к беременности. Поэтому целью этой книги было ответить на вопросы, которые они задают, с необходимой научной точностью и одновременно используя простой и понятный язык, который облегчил бы проведение этой методики в жизнь.

Франсуа Папа

ВЫБИРАЕМ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА



Современные международные исследования подтверждают, что, соблюдая определенный режим питания и некоторые другие условия, можно с достаточно высокой степенью вероятности зачать ребенка желаемого пола. Французский акушер-гинеколог Франсуа Папа многие годы изучал эту методику на практике, помогая своим пациенткам, и добился выдающихся результатов — почти 100% гарантии зачатия ребенка именно того пола, о котором мечтают будущие родители. Теперь вы тоже можете воспользоваться его рекомендациями, подробно описанными в этой книге, уже ставшей бестселлером во Франции и других странах.





Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

ISBN 978-5-459-01114-2

9 785459 011142

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

Франсуа Папа

ВЫБИРАЕМ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА